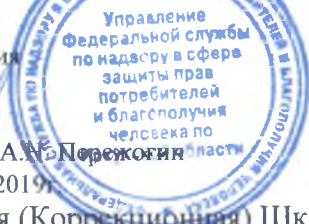


Согласовано
 Руководитель управления
 Роспотребнадзора
 по Иркутской области

А.М. Персогогин

2019г.

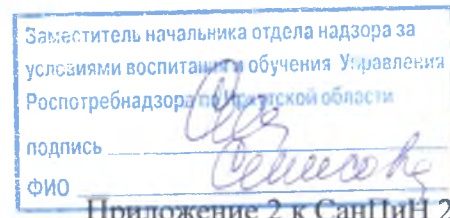
ГБОУ «Специальная (Коррекционная) Школа № 12 Г. Иркутска»



Утверждаю
 Директор ГБОУ «Специальная
 (коррекционная) школа № 12
 г. Иркутска»

М.В. Дмитриева

2019г.



Приложение 2 к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: респотреб 2 Школьники (12-18 лет)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
11,01	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,01	0,49		0,04	0,18		7,85	2,88	3,58	0,29
248	Каша гречневая молочная	250	7,34	11,23	45,34	280,68	0,16	0,75	26,69	0,44	196,7	270,18	91,11	2,61
ПВ	Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,1
ПВ	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	0,13				20,8	69,6	16,8	
ПВ	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			60	0,15	3,6	4,5		
Итого за Завтрак			13,21	23,39	94,49	605,32	0,31	5,79	88,87	0,99	247,95	363,16	123,49	5
Обед														
339,04	Рыба, запеченная под молочным соусом с картофельным пюре (минтай)	250	16,66	12,25	17,09	272,82	0,18	2,38	65,24	0,58	125,57	273,43	43,37	1,77
512,02	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	81,3	0,02	0,8	116,6	1,1	38,36	29,2		0,67
154,01	Суп крестьянский с крупой (куриный)	300	6,96	13,4	16,4	210,66	0,09	12,62	114,38	1,23	52,23	126,36	16,32	0,53
56	Салат из свеклы с сыром	100	3,27	12,11	6,68	133,92	0,02	6,78	20,23	4,52	116,37	85,17	21,97	1,2
ПВ	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	0,16				35,1	142,2	19,8	1,71
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	0,08				13	43,5	10,5	
Итого за Обед			36,18	39,32	117,8	951,3	0,55	22,58	316,45	7,43	380,63	699,86	111,96	5,88
Полдник														
5,04	Запеканка из творога с яблоком	200	21,2	17,6	38,28	406,74	0,08	3,52	59,26	0,5	233,86	315,92	26,52	1,72
ПВ	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	0,06	0,8	40		240	190	28	0,2
440	Соус молочный сладкий	25	0,58	1,43	2,53	25,15		0,06	4,65	0,02	26,66	16,68		0,02
Итого за Полдник			26,38	24,03	50,61	566,89	0,14	4,38	103,91	0,52	500,52	522,6	54,52	1,94
Итого за день			75,77	86,74	262,9	2123,51	1	32,75	509,23	8,94	1129,1	1585,62	289,97	12,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Категория: распотреб 2 Школьники (12-18 лет)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПВ	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	0,13				20,8	69,6	16,8	
ПВ	Сыр	20	4,82	4,82	0,06	72,6	0,01	0,14	47,6	0,08	200	120	11	0,14
260	Каша «Дружба»	250	6,11	14,11	34,29	291,15	0,09	0,83	45,11	0,24	181,71	188,11	33,9	0,63
11,24	Чай с лимоном и сахаром	200	0,16	0,03	12,23	44,79		3,25	0,23	0,02	11,34	5,47	4,79	0,45
Итого за Завтрак			12,05	15,3	108,36	585,94	0,24	8,08	45,34	0,26	227,85	277,18	63,49	3,28
Обед														
412	Котлеты, биточки, шницели припущенные (курица)	120	12,93	7,28	6,13	142,68	0,1	1,04	27,2		69,42	116,66	13,06	0,99
142,03	Щи из свежей капусты с картофелем (мясные)	300	7,71	10,14	9,68	172,66	0,07	14,39	121,96	1,25	76,52	178,33	14,71	0,88
11,27	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,78	0,16	23,74	80,5	0,05				11,85	24,2		0,61
ПВ	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	0,16				35,1	142,2	19,8	1,71
291	Макаронные изделия отварные	200	6,87	7,61	38,67	262,24	0,08		37,33	5,09	9,47	48,04	7,57	1,01
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	0,08				13	43,5	10,5	
ПВ	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	9,9	133	0,7	14	26	11	0,3
Итого за Обед			37,64	26,89	139,47	934,68	0,6	25,33	319,49	7,04	229,36	578,93	76,64	5,5
Полдник														
7	Бутерброд горячий с сыром	70	5,16	10,05	27,28	251,65	0,09	0,14	67,6	0,13	232,7	165	27,5	1,15
ПВ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
ПВ	Молоко кипяченое	200	5,64	6,4	9,4	125	0,04	1,05	30		240	182	23	0,12
Итого за Полдник			11,2	16,85	46,48	423,65	0,16	11,19	97,6	0,33	488,7	358	59,5	3,47
Итого за день			60,89	59,04	294,31	1944,27	1	44,6	462,43	7,63	945,91	1214,11	199,63	12,25

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: распотреб 2 Школьники (12-18 лет)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
11,08	Какао с молоком (с сахаром)	200	3,91	3,88	17,14	120,89	0,02	0,6	15,14	0,01	129,42	120,48	24,23	1,09
319	Пудинг творожный запеченный с изюмом	200	21,4	19,34	38,25	448,45	0,12	0,49	68,51	0,56	287,95	398,67	32,06	1,19
440	Соус молочный сладкий	25	0,58	1,43	2,53	25,15		0,06	4,65	0,02	26,66	16,68		0,02
ПВ	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	0,13				20,8	69,6	16,8	
Итого за Завтрак			31,17	25,61	96,56	762,49	0,27	1,15	88,3	0,59	464,83	605,43	73,09	2,3
Обед														
502	Кисель из ягод	200	0,12	0,05	25,85	96,43		3,45	0,69	0,23	12,76	9,46		0,19
128,02	Борщ с капустой и картофелем (мясной)	300	8,56	12,29	11,34	207,26	0,07	9,43	151,7	2,94	65,08	114,62	17,55	1,58
ПВ	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	0,16				35,1	142,2	19,8	1,71
334,02	Кнели рыбные припущенные (минтай)	120	12,46	2,71	3,18	80,69	0,08	0,21	15,32	0,32	69,07	228,48	38,71	0,8
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	0,08				13	43,5	10,5	
234	Запеканка овощная	250	7,09	19,99	27,93	356,89	0,16	15,36	338,77	4,78	88,08	143,32	39,1	2,2
ПВ	Огурец свежий	100	0,7	0,1		14	0,03	2,5	5		17	35	8	0,5
Итого за Обед			37,18	36,64	125,75	1007,87	0,58	30,95	511,48	8,27	300,09	716,58	133,66	6,98
Полдник														
ПВ	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	30	8	0,2	34	23	13	0,3
ПВ	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	0,06	0,8	40		240	190	28	0,2
563	Булочка ванильная	60	4,94	4,69	29,45	224,56	0,12		29,14	0,07	5,91	38,07	6,75	0,52
Итого за Полдник			10,44	9,89	47,35	402,56	0,22	30,8	77,14	0,27	279,91	251,07	47,75	1,02
Итого за день			78,79	72,14	269,66	2172,92	1,07	62,9	676,92	9,13	1044,83	1573,08	254,5	10,3

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: роспотреб 2 Школьники (12-18 лет)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПВ	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	0,13				20,8	69,6	16,8	
395	Колбасные изделия, отварные	50	3	3,26	45,5	125	0,11		5	0,16	14,5	89	7,78	0,62
262	Каша манная молочная жидкая	250	6,84	10,93	38,91	284,54	0,06	0,79	34,15	0,66	175,85	153,59	21,7	0,48
11,02	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,99	40,39		0,04	0,18		8,15	2,88	3,58	0,32
Итого за Завтрак			15,19	15,17	133,04	617,93	0,3	0,83	39,33	0,82	219,3	315,07	49,86	1,42
Обед														
152	Уха с крупой (горбуша)	300	16,55	7,14	16,79	203,61	0,22	5,12	24,44	1,36	43,96	218,52	12,92	0,89
521	Компот из свежемороженых ягод	200	0,11	0,04	13,75	47,75		3,15	0,63	0,21	8,73	2,31		0,17
ПВ	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	0,16				35,1	142,2	19,8	1,71
374	Запеканка капустная с отварной говядиной	250	20,21	23,16	12,29	384,74	0,09	7,35	69,2	1,09	191,81	277,25	28,84	2,26
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	0,08				13	43,5	10,5	
8,18	Зеленый горошек (консервированный) с растительным маслом	100	2,95	4,95	6,19	80,9	0,1	9,52		2,29	19,05	0,1	11,43	0,19
Итого за Обед			48,07	36,79	106,47	969,6	0,65	25,14	94,27	4,95	311,65	683,88	83,49	5,22
Полдник														
ПВ	Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,1
ПВ	Сок (в ассортименте)	200	0,5	0,2	23,2	82	0,02	4			14	14	8	2,2
543,04	Пирожки печеные из сдобного теста с рыбой(минтай)	60	4,06	7,1	23,35	152,05	0,05	0,05	25,3	0,54	15,12	54,78	12,34	0,47
Итого за Полдник			4,96	7,6	56,85	291,05	0,09	9,05	27,3	0,94	48,12	84,78	32,34	4,77
Итого за день			68,22	59,56	296,36	1878,58	1,04	35,02	160,9	6,71	579,07	1083,73	165,69	11,41

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: распотреб 2 Школьники (12-18 лет)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ПВ	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			60	0,15	3,6	4,5		
11,01	Чай без сахара	200	0,07	0,02	0,01	0,49		0,04	0,18		7,85	2,88	3,58	0,29
306	Омлет с колбасными изделиями	220	15,31	29,36	4,72	407,11	0,12	0,19	170,85	0,93	169,36	312,33	29,78	3,04
ПВ	Сок (в ассортименте)	200	0,5	0,2	23,2	82	0,02	4			14	14	8	2,2
ПВ	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	0,13				20,8	69,6	16,8	
Итого за Завтрак			21,28	41,42	66,77	756,75	0,27	4,23	231,03	1,08	215,61	403,31	58,16	5,53
Обед														
144,02	Суп картофельный с бобовыми (горох), мясной	300	10,74	6,96	26,1	180,83	0,25	6,38	63,79	1,61	49,45	149,77	12,45	0,64
11,25	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	16,65	84,73	0,01	100	46,8		17,91	3,4	5,3	0,62
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	0,08				13	43,5	10,5	
372	Голубцы ленивые	120	9,8	9,59	5,09	152,51	0,05	9,9	16,56	0,14	39,02	121,82	18,98	1,13
ПВ	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	0,16				35,1	142,2	19,8	1,71
197	Овощи тушеные в молочном соусе	250	6,26	11,69	21,59	213,94	0,1	11,96	377,55	3,2	153,29	148,96	53,24	1,34
ПВ	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	9,9	133	0,7	14	26	11	0,3
Итого за Обед			36,83	30,22	130,68	908,61	0,71	138,14	637,7	5,65	321,77	635,65	131,27	5,74
Полдник														
ПВ	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	0,06	0,8	40		240	190	28	0,2
ПВ	Зефир	25	0,2	0,02	19,95	81,5					6,25	3		0,35
483	Яблоки, фаршированные изюмом	160	0,99	0,68	31,91	202,11	0,07	7,49	1,02	0,38	37,86	38,54	20,69	2,98
Итого за Полдник			5,79	5,7	61,66	418,61	0,13	8,29	41,02	0,38	284,11	231,54	48,69	3,53
Итого за день			63,9	77,34	259,11	2083,97	1,11	150,66	909,75	7,11	821,49	1270,5	238,12	14,8

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Удмуртского
 Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: распотреб 2 Школьники (12-18 лет)

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
264	Каша пшеничная молочная жидкая	250	8,03	9,14	45,53	300,08	0,14	0,75	26,69	0,91	192,39	250,45	39,66	2,05
4,01	Яйцо куриное варёное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		100	0,24	22	76,8	4,8	1
ПВ	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	0,13				20,8	69,6	16,8	
ПВ	Сок (в ассортименте)	200	0,5	0,2	23,2	82	0,02	4			14	14	8	2,2
11,22	Чай с молоком и сахаром	200	1,77	1,94	12,82	76,46	0,01	0,4	9,2		79,08	57,9	11,76	0,39
Итого за Завтрак			20,66	16,84	120,47	689,34	0,33	5,15	135,89	1,15	328,27	468,75	81,02	5,64
Обед														
134,02	Рассольник ленинградский (мясной)	300	8,07	11,89	21,01	206,64	0,11	6,68	123,65	2,79	46,77	125,23	12	0,98
346,01	Котлеты рыбные любительские (горбуша)	120	15,05	9,01	7,9	177,11	0,17	1,04	433,54	2,9	50,04	208,86	19,15	1,19
512,02	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	81,3	0,02	0,8	116,6	1,1	38,36	29,2		0,67
ПВ	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	0,16				35,1	142,2	19,8	1,71
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	0,08				13	43,5	10,5	
6,18	Рис отварной с овощами, со сливочным маслом	180	3,1	11,94	22,43	248,6	0,04	1,87	385,8	3,31	3,48	71,58	25,07	0,64
8,12	Огурцы консервированные	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5			23	24	8	0,6
Итого за Обед			36,31	34,5	130,67	979,25	0,6	15,39	1059,59	10,1	209,75	644,57	94,52	5,79
Полдник														
7	Бутерброд горячий с сыром	70	5,16	10,05	27,28	251,65	0,09	0,14	67,6	0,13	232,7	165	27,5	1,15
ПВ	Яблоки запеченные	150	0,59	0,59	18,15	84,05	0,05	7,29		0,29	23,63	16,17	13,23	3,25
ПВ	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	0,06	0,8	40		240	190	28	0,2
Итого за Полдник			10,35	15,64	55,23	470,7	0,2	8,23	107,6	0,42	496,33	371,17	68,73	4,6
Итого за день			67,32	66,98	306,37	2139,29	1,13	28,77	1303,08	11,67	1034,35	1484,49	244,27	16,03

условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: распотреб 2 Школьники (12-18 лет)

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
395	Колбасные изделия, отварные	50	3	3,26	45,5	125	0,11		5	0,16	14,5	89	7,78	0,62
11,24	Чай с лимоном и сахаром	200	0,16	0,03	12,23	44,79		3,25	0,23	0,02	11,34	5,47	4,79	0,45
ПВ	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	0,13				20,8	69,6	16,8	
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,21	16,75	46,11	282,6	0,05	0,9	46,03	0,28	209,73	194,1	33,19	0,43
Итого за Завтрак			14,65	21	142,48	620,39	0,29	4,15	51,26	0,46	256,37	358,17	62,56	1,5
Обед														
ПВ	Огурец свежий	100	0,7	0,1		14	0,03	2,5	5		17	35	8	0,5
150,02	Суп картофельный с рыбой(минтай)	300	12,39	5,3	17,33	224,04	0,22	10,08	106,4	0,49	62,24	277,44	11,99	1,07
369	Жаркое по-домашнему	250	20,31	25,91	24,09	353,23	0,18	6,84		2,72	31,38	281,1	51,85	2,73
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	0,08				13	43,5	10,5	
ПВ	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	0,16				35,1	142,2	19,8	1,71
502	Кисель из ягод	200	0,12	0,05	25,85	96,43		3,45	0,69	0,23	12,76	9,46		0,19
Итого за Обед			41,77	32,86	124,72	940,3	0,67	22,87	112,09	3,44	171,48	788,7	102,14	6,2
Полдник														
ПВ	Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,1
ПВ	Сок (в ассортименте)	200	0,5	0,2	23,2	82	0,02	4			14	14	8	2,2
540	Ватрушка с джемом	50	3,17	1,6	28,51	110,54	0,09	0,02	6,83	0,09	3,85	24,39	2,24	0,53
Итого за Полдник			4,07	2,1	62,01	249,54	0,13	9,02	8,83	0,49	36,85	54,39	22,24	4,83
Итого за день			60,49	55,96	329,21	1810,23	1,09	36,04	172,18	4,39	464,7	1201,26	186,94	12,53

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: распотреб 2 Школьники (12-18 лет)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
11,05	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200	2,82	3,2	15,1	101,74	0,02	0,6	15		123,9	91	15,2	0,09
ПВ	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	0,13				20,8	69,6	16,8	
ПВ	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			60	0,15	3,6	4,5		
ПВ	Сыр	20	4,82	4,82	0,06	72,6	0,01	0,14	47,6	0,08	200	120	11	0,14
302	Омлет с зеленым горошком	240	11,39	17,63	10,28	218,28	0,11	2,04	121,25	0,64	192,65	238	32,45	2,27
Итого за Завтрак			24,43	37,49	64,28	659,77	0,27	2,78	243,85	0,87	540,95	523,1	75,45	2,5
Обед														
131,02	Свекольник (мясной)	300	8,58	12,56	12,56	201,66	0,04	7,09	128,82	2,84	65,76	126,27	10,08	1,78
294	Макароны отварные с овощами	200	5,25	9,27	27,35	220,9	0,09	4,15	388	3,33	23,49	53,22	24,13	1,09
405	Курица в соусе с томатом	120	7,6	11,05	3,91	148,02	0,05	2,08	122,49	0,19	28,09	77,68	15,5	0,99
7,15	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,4	6,08	7,6	91,84	0,02	7,68		2,74	33,74	38,51	19,64	1,29
ПВ	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	0,16				35,1	142,2	19,8	1,71
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	0,08				13	43,5	10,5	
11,27	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,78	0,16	23,74	80,5	0,05				11,85	24,2		0,61
Итого за Обед			31,86	40,62	132,61	995,52	0,49	21	639,31	9,1	211,03	505,58	99,65	7,47
Полдник														
ПВ	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	0,06	0,8	40		240	190	28	0,2
ПВ	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
543,08	Пирожки печеные из сдобного теста с яблочным фаршем	60	3,15	3,47	26,21	231,12	0,04	0,51	15,2	0,48	6,02	23,76	3,21	0,79
Итого за Полдник			8,15	8,87	45,81	413,12	0,13	11,31	55,2	0,68	262,02	224,76	40,21	3,19
Итого за день			64,44	86,98	242,7	2068,41	0,89	35,09	938,36	10,65	1014	1253,44	215,31	13,16

подпись _____
 ФИО _____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: распотреб 2 Школьники (12-18 лет)

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
11,04	Чай с молоком без сахара	200	1,47	1,62	17,33	90,3	0,01	0,33	7,66		67,13	48,14	10,11	0,34
ПВ	Повидло/джем	25	0,1		16,25	52,5		0,12			3,5	2,25	11,75	0,32
ПВ	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	0,13				20,8	69,6	16,8	
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,21	13,37	49,77	373,28	0,11	0,75	55,68	5,43	289,55	255,34	38,07	0,86
Итого за Завтрак			16,46	16,15	128,94	713,58	0,27	5,08	63,34	5,43	391,48	387,08	72,98	3,4
Обед														
146,01	Суп картофельный с клецками (куриный)	300	8,1	6,98	13,65	172,94	0,1	5,09	131,18	1,36	31,56	121,66	4,48	0,76
337,02	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	120	17,01	15,83	5,5	229,69	0,1	0,17	65,79	6,2	61,46	236,18	21,99	1,4
521	Компот из свежемороженых ягод	200	0,11	0,04	13,75	47,75		3,15	0,63	0,21	8,73	2,31		0,17
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	0,08				13	43,5	10,5	
ПВ	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	0,16				35,1	142,2	19,8	1,71
ПВ	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	9,9	133	0,7	14	26	11	0,3
429	Картофельное пюре	200	4,14	4,37	17,11	160,96	0,18	6,92	20,5	0,22	51,39	109,53	37,34	1,33
Итого за Обед			38,71	28,92	111,26	887,94	0,68	25,23	351,1	8,69	215,24	681,38	105,11	5,67
Полдник														
7	Бутерброд горячий с сыром	70	5,16	10,05	27,28	251,65	0,09	0,14	67,6	0,13	232,7	165	27,5	1,15
ПВ	Молоко кипяченое	200	5,64	6,4	9,4	125	0,04	1,05	30		240	182	23	0,12
ПВ	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	30	8	0,2	34	23	13	0,3
Итого за Полдник			11,7	16,65	44,78	419,65	0,17	31,19	105,6	0,33	506,7	370	63,5	1,57
Итого за день			66,87	61,72	284,98	2021,17	1,12	61,5	520,04	14,45	1113,42	1438,46	241,59	10,64

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: распотреб 2 Школьники (12-18 лет)

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
11,02	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,99	40,39		0,04	0,18		8,15	2,88	3,58	0,32
440	Соус молочный сладкий	25	0,58	1,43	2,53	25,15		0,06	4,65	0,02	26,66	16,68		0,02
ПВ	Масло сливочное	15	0,12	10,88	0,2	99,15			60	0,15	3,6	4,5		
ПВ	Хлеб пшеничный	80	5,28	0,96	38,64	168	0,13				20,8	69,6	16,8	
313	Запеканка из творога	200	24,15	25,02	26,56	368,59	0,1	0,49	78,69	0,47	344,35	479,52	34,55	0,75
ПВ	Печенье	40	3,04	4,52	27,88	174,4	0,04		26		16,4	34,8		0,4
Итого за Завтрак			33,12	31,95	105,6	776,53	0,27	0,59	109,52	0,49	416,36	603,48	54,93	1,49
Обед														
149,01	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	6,33	7,07	16,07	155,45	0,15	9,37	79,11	1,4	31,11	132,96	13,96	1,03
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,96	7,12	6,39	97,55	0,07	3,54	454	2,38	24,66	35,78	22,94	
407	Рагу из птицы	250	15,79	12,23	17,38	226,02	0,18	5,2	380,86	4,26	42,01	199,15	31,09	2,26
502	Кисель из ягод	200	0,12	0,05	25,85	96,43		3,45	0,69	0,23	12,76	9,46		0,19
ПВ	Сок (в ассортименте)	200	0,5	0,2	23,2	82	0,02	4			14	14	8	2,2
ПВ	Хлеб ржаной	90	4,95	0,9	33,3	147,6	0,16				35,1	142,2	19,8	1,71
ПВ	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	24,15	105	0,08				13	43,5	10,5	
Итого за Обед			32,95	28,17	146,34	910,05	0,66	25,56	914,66	8,27	172,64	577,05	106,29	7,39
Полдник														
ПВ	Зефир	25	0,2	0,02	19,95	81,5					6,25	3		0,35
483	Яблоки, фаршированные изюмом	160	0,99	0,68	31,91	202,11	0,07	7,49	1,02	0,38	37,86	38,54	20,69	2,98
ПВ	Йогурт 2,5% (в ассортименте)	200	4,6	5	9,8	135	0,06	0,8	40		240	190	28	0,2
Итого за Полдник			5,79	5,7	61,66	418,61	0,13	8,29	41,02	0,38	284,11	231,54	48,69	3,53
Итого за день			71,86	65,82	313,6	2105,19	1,06	34,44	1065,2	9,14	873,11	1412,07	209,91	12,41

Заместитель начальника отдела надзора за условиями воспитания и обучения Управления Роспотребнадзора по Иркутской области
 подпись _____
 ФИО _____

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1(мг)	С(мг)	А(мкг)	Е(мг)	Са(мг)	Р(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
Сумма значений за период (2 недели)	674,55	692,28	2872,49	20347,54	10,51	524,77	6748,09	89,82	9003,98	13502	2245,9	127,45
Среднее значение за период (2 недели-10 дней)	67,5	69	287,25	2034,75	1,05	52,5	675	9	900	1350	225	12,75

Составил _____

Утвердил _____

М.П.

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области

подпись _____
ФИО Семешко