

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 12-18 лет интернат

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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	15
Завтрак1														
4 019,02	Каша ячневая на молоке с сахаром	250	7	9	29	230		2	59		182	153	25	
52	Каша рисовая с сухофруктами	250	3	9	32	216			59		23	69	27	1
77,02	Омлет натуральный	100	14	13	3	212			207		113	254	19	2
61,03	Колбаса п/к	30	5	12		127		22			6			1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак1			36	47	118	1082		25	346		478	636	123	7
Обед														
108	Салат осенний	120	2	5	13	105		15			24	55	27	1
1 008,05	Салат зеленый с огурцом и соусом салатным	120	2	5	4	67		4	3		28	28	14	1
2 049,02	Суп из овощей на бульоне из птицы (индейка)	280	5	13	13	116		27	39		45	57	28	2
7 035,04	Птица отварная (индейка; к супу)	20	6	5		98			2		8	42	6	
128	Суп пюре рыбный	280	14	4	7	120		8	24		84	43	33	
8	Азу из отварной говядины	140	32	18	7	322		6			33	316	41	5
174	Котлеты куриные запеченные	100	19	13	15	260			42		59	185	31	1
86	Рыба (треска) запеченная в яйце	125	21	9	7	192			5		68	13	33	
8 005,05	Картофельное пюре	200	4	9	15	212		6	63		46	103	35	1
8 003,03	Рис, припущенный с кукурузой	200	5	9	49	303		1	59		15	131	46	1
2 079	Капуста цветная отварная	200	6	10	9	152		156	67		72	118	39	3
10 110,04	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		27	113					32	27	21	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	

13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
Итого за Обед			121	100	190	2175		223	304		527	1170	373	17
Полдник														
13 054	Печенье	50												
71,02	Кефир	200	6	6	8	118		1	40		44	70	24	1
Итого за Полдник			6	6	8	118		1	40		44	70	24	1
Ужин														
109	Салат рыбный	120	10	4	9	113		17			53	38	34	1
1 042	Салат витаминный с огурцом	120	1	14	9	168		26			47	47	26	1
7 051,02	Шницель натуральный свиной	100	22	10	6	200		5	12		34	252	49	3
2 038	Ватрушка куриная с овощами	100	18	20	9	290		6	44		119	29	27	2
8 007,01	Капуста тушеная с сосисками	300	3	7	8	162		27	60		111	57	33	2
58	Макароны со шпинатом	200	17	10	105	582		15	59		63	160	45	3
8 001,03	Гречка рассыпчатая	200	10	11	55	387			59		21	283	196	2
10 015,01	Чай	200				3			1		10	16	9	2
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
169	Коктейль молочный для детского питания	200	6	5	24	165		3	40		240	180	28	
13 004,02	Булочка собственного производства ванильная	70	5	4	36	202			26		36	60	11	1
Итого за Ужин			96	85	285	2387		99	301		747	1174	477	18
Итого за день			277	242	636	6014		476	995		1976	3060	1030	44

Университетская гимназия МГУ имени М.В.Ломоносова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: 12-18 лет интернат

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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	15
Завтрак1														
4 034,01	Каша жидкая на молоке (рисовая)	250	11	15	42	349		3	88		275	286	63	1

1 035	Каша кукурузная с сухофруктами	250	3	9	29	204			59		26	53	20	1
79,01	Суфле из творога	150	22	14	16	292		1	90		220	287	30	1
9 004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2	3	17	98			13		92	66	10	
61,02	Ветчина детская	30	3	1	1	28					2	27	3	
5 003,02	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	6		86			96		33	125	8	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак1			56	52	159	1354		5	367		802	1004	186	7
Обед														
1 072,03	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	120	1	9	4	94		23			17	27	14	
106	Салат мясной по домашнему	120	9	10	7	150		7	3		24	97	23	1
41,04	Суп рыбный	300	7	3	21	142		24	18		41	86	42	1
1 052	Суп пюре из моркови	280	4	9	17	164		7	59		131	139	48	1
7 013,02	Бефстроганов из мяса отварного в сметанном соусе	140	26	23	8	356		2	67		113	305	42	3
13 024	Котлета куриная паровая	100	19	22	12	322		4	49		77	36	26	2
7 023,01	Сосиски отварные для школьного питания отварные	140	11	14		249					22			2
4 007,02	Макароны, запеченные с сыром	200	12	13	52	367			99		190	163	18	1
8 002,02	Рис отварной	200	5	9	37	308			59		2	79	25	1
44	Капуста брокколи отварная	200	7	10	10	169			67		14	5	1	
10 104,02	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200			18	72		18			15	7	8	
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
Итого за Обед			105	122	210	2508		85	421		659	996	266	13
Полдник														
13 042	Печенье Супер контик	50	6	24	62	490								

27	Биолакт	200	3	3	4	70								
Итого за Полдник			9	27	66	560								
Ужи														
101	Салат из морской капусты с овощами	120	1	7	2	78		12			14	21	11	
7 006	Салат из помидоров с луком и сыром	120	7	25	4	266		18			244	25	25	1
7 005,06	Котлета рыбная запеченная	125	14	7	13	211			63		48	49	11	1
113	Свинина с апельсином запеченная	100	5	18	3	202		17	66		180	10	11	
7 011	Гречка отварная с овощами	200	9	12	41	304		9	67		57	235	143	5
8 006,01	Картофель отварной	200	4	10	23	254		31	66		21	118	43	2
10 015,01	Чай	200				3			1		10	16	9	2
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
13 051,01	Шоколад двойная радость	55	3	16	33	293								
3	Молоко ультрапастеризованное 0,2	200												
Итого за Ужи			47	95	143	1726		87	263		587	526	272	12
Итого за день			218	297	619	6329		322	1055		2093	2556	750	37

Университетская гимназия МГУ имени М.В.Ломоносова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 12-18 лет интернат

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст: 12 - 18				Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак1															
4 029,02	Каша жидкая на молоке из пшена и риса Дружба с сахаром	250	8	13	33	283		2	82			231	216	44	1
13 025	Каша геркулесовая с сухофруктами	250	3	10	22	186			59			31	90	38	1
6 003,02	Запеканка из творога с курагой	150	23	14	21	309		1	100			219	298	32	1
5 003,02	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	6		86			96			33	125	8	1
1 004,04	Сыр полутвердый ДП	30	7	9		109			78			264	150	11	

	Масло сливочное порционное	10												
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак1			56	56	130	1270		4	436		932	1039	185	7
Обед														
22,02	Салат витаминный с клюквой	120	1	17	12	209		19			35	21	12	1
1 036,02	Салат из фасоли с сыром с соусом салатным	120	16	11	30	293		7	28		189	300	70	4
127	Суп пюре овощной	280	3	3	13	92		17	21		56	67	22	1
2 009,02	Суп из овощей	280	4	9	20	170		39	62		68	97	42	3
7 009,02	Мясо отварное (к супу)	20	7	3		80			1		4	39	5	1
7 002,02	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	125	15	15	5	240		4	45		18	191	24	
36	Говядина с черносливом тушеная	120	27	15	14	305		2			35	267	46	4
114	Свинина с ветчиной запеченная	100	8	20	2	217		1	66		177	29	11	
45	Капуста брокколи с кукурузой	200	13	14	52	388			67		10	4	1	
8 010,03	Картофель тушеный с овощами	200	3	11	29	228		32	47		31	101	39	1
2 063	Гречка рассыпчатая с печеным луком	200	12	12	55	380		4	67		45	298	187	6
10 041,01	Компот из плодов быстрозамороженных (ягодное ассорти)	200			13	52		18			15	7	8	
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
Итого за Обед			113	130	269	2769		143	404		696	1473	486	22
Полдник														
13 043	Шоколад аленка	40												
62,01	Ряженка 2,5% жирности	200	6	5	8	108		1	42		248	184	28	
Итого за Полдник			6	5	8	108		1	42		248	184	28	
Ужин														
1 039,02	Винегрет овощной	120	2	8	9	118		6	100		29	41	16	1
1 012,02	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	120	15	8	6	155		34	34		51	206	77	1

10	Биточки мясные паровые в томатном соусе	120	16	10	15	215		4	38		67	166	26	3
2 080	Филе куриное с помидором запеченное	100	21	32	4	388		9	66		191	13	30	2
2 004	Плов со свиной	300	28	82	48	1044	1	12	74		77	411	98	4
14	Вермишель с овощами	200	7	10	42	289		6	67		43	80	22	1
1 027	Каша кукурузная рассыпчатая с овощами	200	9	9	52	319		3	52		150	179	40	2
10 015,01	Чай	200				3			1		10	16	9	2
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
13 038	Булочка в ассортименте	70	4	6	43	245			28		35	60	10	1
170	Имунелле	200	6	6	20	190		1			304	238	30	
Итого за Ужин			112	171	263	3081	1	75	460		970	1462	377	18
Итого за день			289	362	710	7410	1	423	1346		2942	4207	1112	48

Университетская гимназия МГУ имени М.В.Ломоносова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 12-18 лет интернат

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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	15
Завтрак I														
4 021,03	Каша пшеничная на молоке с сахаром	250	12	15	52	398		3	85		263	313	75	2
52	Каша рисовая с сухофруктами	250	3	9	32	216			59		23	69	27	1
5 003,02	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	6		86			96		33	125	8	1
4 007,02	Макароны, запеченные с сыром	200	12	13	52	367			99		190	163	18	1
33	Карбонат п/к	30												
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак I			42	47	190	1364		4	360		663	830	180	8

Обед														
13 023	Салат мясной с говядиной	120	9	8	7	140		10	5		28	101	25	2
98	Салат из моркови с перцем сладким	120	1	9	6	117		5			34	43	27	1
2 076,02	Суп из овощей с фасолью на бульоне из индейки	280	5	12	11	98		37	36		55	58	30	3
122,01	Суп крем из сыра	280	6	13	11	185		12	29		45	67	22	1
7 035,04	Птица отварная (индейка; к супу)	20	6	5		98			2		8	42	6	
148	Филе куриное с овощами запеченное	100	19	27	1	322		2	65		132	6	22	1
138	Тефтели рыбные в соусе	120	9	13	17	226		4	49		76	46	20	1
73,01	Птица тушенная в сметанном соусе	140	12	9	5	145			24		25	104	18	1
8 004,03	Макароны отварные	200	7	9	39	299			59		8	49	10	1
46	Капуста цветная ,запеченая с яйцом	200	8	18	9	235		132	122		154	135	39	3
8 001,03	Гречка рассыпчатая	200	10	11	55	387			59		21	283	196	2
10 102,01	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200			18	72					10	4	4	
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
Итого за Обед			96	134	203	2439		202	450		609	990	438	17
Полдник														
30,01	Мюсли прессованные	50		2	7	39					34	29		1
9	Био йогурт	200	3	2	12	76								
Итого за Полдник			3	4	19	115					34	29		1
Ужин														
95	Салат из китайской капусты с горошком консервированным	120	2	19	2	187		10	7		51	41	25	1
1 041,02	Сельдь с луком и растительным маслом	100	20	56	4	599		3	23		101	327	51	1
68	Оладьи из свинины	100	16	45	6	493	1	7	3		45	180	31	2
7 023,01	Сосиски отварные для школьного питания отварные	140	11	14		249					22			2
40	Жаркое по домашнему из свинины	300	26	67	27	814	1	44	97		72	376	88	5
56	Каша ячневая рассыпчатая	200		13	8	152			94		8	4		
2 027	Рис отварной с овощами	200	4	10	38	266		10	71		51	125	47	1

10 015,01	Чай	200				3			1		10	16	9	2
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
13 013,01	Круассан 7 дейс	65	5	14	30	264			134		24	68	10	1
169	Коктейль молочный для детского питания	200	6	5	24	165		3	40		240	180	28	
Итого за Ужин			94	243	163	3307	2	77	470		637	1369	308	16
Итого за день			236	428	620	7425	2	415	1284		1975	3248	949	43

Университетская гимназия МГУ имени М.В.Ломоносова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: 12-18 лет интернат

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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	15
Завтрак I														
4 019,02	Каша ячневая на молоке с сахаром	250	7	9	29	230		2	59		182	153	25	
13 025	Каша геркулесовая с сухофруктами	250	3	10	22	186			59		31	90	38	1
77,02	Омлет натуральный	100	14	13	3	212			207		113	254	19	2
61,03	Колбаса п/к	30	5	12		127		22			6			1
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак I			36	48	108	1052		25	346		486	657	134	7
Обед														
1 022,03	Салат из отварной моркови, свеклы с зеленым горошком с маслом растительным	120	2	22	8	242		5			23	34	14	1
130	Салат рыбный с огурцом консервированным	120	9	7	10	141		14	5		39	46	29	1
1 065	Солянка по до-машнему	300	8	10	7	152		11	44		53	93	21	2
122	Суп крем из шпината	280	3	4	14	110		34	28		66	84	51	2
139	Тефтели с овощами паровые	120	17	10	18	227		11	36		85	187	36	3

7 014,02	Гуляш из мяса отварного	140	20	17	7	231		3	32		23	187	29	3
7 022,02	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с соусом салатным	250	22	34	33	528					67	1	39	3
1 066	Фасоль стручковая с овощами	200	5	10	8	141		40	67		143	105	57	2
8 005,05	Картофельное пюре	200	4	9	15	212		6	63		46	103	35	1
10 003	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200			13	50		4			11	3	4	
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
Итого за Обед			94	123	157	2149		128	275		569	895	334	19
Полдник														
150,01	Шоколад детский Хит	40												
59	Напиток витаминный	200			29	125		80			12	12	5	1
Итого за Полдник					29	125		80			12	12	5	1
Ужин														
1 009,04	Салат зеленый с помидорами с соусом салатным	120	2	4	5	53		19	44		30	34	20	1
1 013	Салат из капусты белокочанной с морковью, свежим огурцом и подсолнечным маслом	120	1	10	14	149		16	85		32	23	13	
17	Ватрушка куриная с яйцом паровая	100	17	19	7	266		2	59		52	26	19	2
2 077	Свинина с помидором запеченная	100	6	23	3	247		7	66		175	11	13	
72,01	Плов из курицы	300	36	25	64	686		2	71		30	356	72	4
7 011	Гречка отварная с овощами	200	9	12	41	304		9	67		57	235	143	5
117	Спагетти отварные	200	12	11	78	457			67		35	100	18	2
10 015,01	Чай	200				3			1		10	16	9	2
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
13 013,02	Булочка с вареной сгущенкой	70	5	14	32	272			94		11	55	9	1

3	Молоко ультрапастеризованное 0,2	200												
Итого за Ужин			92	118	268	2552		55	554		445	908	335	18
Итого за день			240	293	597	6130		416	1179		1692	2482	841	46

Университетская гимназия МГУ имени М.В.Ломоносова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: 12-18 лет интернат

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак1														
4 034,01	Каша жидкая на молоке (рисовая)	250	11	15	42	349		3	88		275	286	63	1
1 035	Каша кукурузная с сухофруктами	250	3	9	29	204			59		26	53	20	1
79,01	Суфле из творога	150	22	14	16	292		1	90		220	287	30	1
5 003,02	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	6		86			96		33	125	8	1
61,02	Ветчина детская	30	3	1	1	28					2	27	3	
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак1			54	49	142	1256		5	354		710	938	176	7
Обед														
7 058	Салат нежный	120	7	6	13	129		15			19	53	30	1
175	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	120	2	12	5	135		30			39	33	15	1
126	Суп пюре из цветной капусты	280	3	4	14	108		38	27		35	70	26	1
2 036,04	Суп картофельный со сладким перцем	280	4	16	12	164		82	14		33	63	31	2
7 035,05	Птица отварная (к супу)	20	5	2		48			2		7	28	6	
1 046	Тефтели по деревенски	150	18	12	18	254		5	49		40	207	51	3
13 019	Рыба запеченная с луком	125	24	18	10	295		3	61		220	27	40	1
7 023,01	Сосиски отварные для школьного питания отварные	140	11	14		249					22			2
56	Каша ячневая рассыпчатая	200		13	8	152			94		8	4		

2 063	Гречка рассыпчатая с печеным луком	200	12	12	55	380		4	67		45	298	187	6
8 003,04	Рис, припущенный	200	5	7	37	285			41		8	79	26	1
10 107,01	Компот из плодов свежих	200			16	66		2			14	4	5	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
Итого за Обед			95	116	212	2380		179	355		503	918	436	20
Полдник														
48,01	Пряник заварной	60	3	2	47	201					5	25	2	
10 037,02	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200			14	56		3			16	10	2	
Итого за Полдник			3	2	61	257		3			21	35	4	
Ужин														
1 072,04	Салат из свежих овощей с перцем	120	1	16	5	166		51	38		16	27	16	1
91	Салат из кальмаров с яйцом	120	9	9	2	121		5	17		42	112	38	1
5	Котлеты полтавские (говядина, свинина, чеснок)	100	17	30	14	397		2	33		48	171	28	3
39	Грудка куриная фаршированная сыром и ветчиной	100	24	32	5	410		5			127	21	29	2
7 010,03	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	30	24	20	482		27	62		30	286	62	5
4 008,02	Макароны, запеченные с яйцом	200	19	17	36	387			212		91	279	23	3
8 007,02	Капуста тушеная с овощами	200	2	5	6	108		18	40		74	38	22	1
10 015,01	Чай	200				3			1		10	16	9	2
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
13 055	Шоколад Бабаевский	50												
170	Имунелле	200	6	6	20	190		1			304	238	30	
Итого за Ужин			112	139	132	2379		109	403		755	1240	276	19
Итого за день			267	307	616	6579		442	1116		2023	3203	994	48

Рацион: 12-18 лет интернат

День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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	15
Завтрак1														
4 021,03	Каша пшеничная на молоке с сахаром	250	12	15	52	398		3	85		263	313	75	2
13 025	Каша геркулесовая с сухофруктами	250	3	10	22	186			59		31	90	38	1
6 003,02	Запеканка из творога с курагой	150	23	14	21	309		1	100		219	298	32	1
9 004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2	3	17	98			13		92	66	10	
5 003,02	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	6		86			96		33	125	8	1
1 004,04	Сыр полутвердый ДП	30	7	9		109			78		264	150	11	
	Масло сливочное порционное	10												
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак1			62	61	166	1483		5	452		1056	1202	226	8
Обед														
1 009,04	Салат зеленый с помидорами с соусом салатным	120	2	4	5	53		19	44		30	34	20	1
88	Салат витаминный с апельсином	120	1	14	10	176		39			49	41	25	1
131	суп рисовый с курицей	300	8	10	28	236		9	35		31	95	41	1
125	Суп пюре из тыквы	280	2	10	13	154		7	72		49	61	16	1
147	Филе куриное запеченое с тыквой	100	21	32	1	371		2	66		182	4	23	1
138	Тефтели рыбные в соусе	120	9	13	17	226		4	49		76	46	20	1
7 022,02	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с соусом салатным	250	22	34	33	528					67	1	39	3
8 003,03	Рис, припущенный с кукурузой	200	5	9	49	303		1	59		15	131	46	1
35	Спагетти с сыром	200	19	20	67	519			74		347	87	30	2
10 110,04	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		27	113					32	27	21	1

13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54				5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61				8	34	12	1
Итого за Обед			94	146	274	2794		81	399	891	579	300	14
Полдник													
32,02	Пастила	50			40	163				10	7	3	1
71,02	Кефир	200	6	6	8	118		1	40	44	70	24	1
Итого за Полдник			6	6	48	281		1	40	54	77	27	2
Ужин													
107	Салат мясной с ветчиной	120	6	9	8	134		8	3	22	63	18	1
98	Салат из моркови с перцем сладким	120	1	9	6	117		5		34	43	27	1
113	Свинина с апельсином запеченная	100	5	18	3	202		17	66	180	10	11	
7 057,03	Котлета пожарская из куриного филе	100	9	11	8	184		1	57	74	89	16	1
7 014,02	Гуляш из мяса отварного	140	20	17	7	231		3	32	23	187	29	3
8 006,04	Картофель отварной с зеленью	200	4	9	12	223		22	59	31	95	35	2
8 001,03	Гречка рассыпчатая	200	10	11	55	387			59	21	283	196	2
44	Капуста брокколи отварная	200	7	10	10	169			67	14	5	1	
10 015,01	Чай	200				3			1	10	16	9	2
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54				5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61				8	34	12	1
13 045	Шоколад млки вей	26											
169	Коктейль молочный для детского питания	200	6	5	24	165		3	40	240	180	28	
Итого за Ужин			72	99	157	1930		59	384	662	1023	389	13
Итого за день			238	316	688	6705		274	1279	2869	3040	971	38

Университетская гимназия МГУ имени М.В.Ломоносова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: 12-18 лет интернат

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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	15
Завтрак I														
4 034,01	Каша жидкая на молоке (рисовая)	250	11	15	42	349		3	88		275	286	63	1
2	Каша пшенная с сухофруктами	250	4	9	29	218			59		28	93	36	1
5 003,02	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	6		86			96		33	125	8	1
10 035,02	Молоко ультрапастеризованное (111506301)	200	6	6	9	120		3	40		240	180	28	
33	Карбонат п/к	30												
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак I			36	40	134	1070		7	304		730	844	187	6
Обед														
1 047	Салат из фасоли с овощами	120	6	13	16	204		7			57	146	36	2
10 036	Салат из капусты с помидорами и огурцами и яблоком с маслом растительным	120	2	6	6	86		42			47	34	17	1
2 075,03	Суп картофельный с бобовыми (горох)	280	10	11	20	172		19	35		38	125	53	6
31	Суп пюре из курицы	280	11	15	15	245		3	59		112	106	28	1
7 053,04	Птица (филе грудки кур), тушенная в соусе томатном	140	18	11	4	183		1	18		28	147	27	1
7 051,02	Шницель натуральный свиной	100	22	10	6	200		5	12		34	252	49	3
42	Треска с перцем болгарским запеченая (филе)	125	24	18	7	291					204	12	39	
34	Капуста цветная ,запеченая под соусом	200	8	18	12	244		130	108		169	134	41	3
8 005,05	Картофельное пюре	200	4	9	15	212		6	63		46	103	35	1
8 002,02	Рис отварной	200	5	9	37	308			59		2	79	25	1
10 041,01	Компот из плодов быстрозамороженных (ягодное ассорти)	200			13	52		18			15	7	8	
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
Итого за Обед			114	120	175	2312		231	354		765	1197	377	20

Полдник														
13 054	Печенье	50												
53,01	Снежок	200	6	5	20	148		1	40		240	190	28	
Итого за Полдник			6	5	20	148		1	40		240	190	28	
Ужин														
1 039,02	Винегрет овощной	120	2	8	9	118		6	100		29	41	16	1
43	Салат из кальмаров с яблоком и сыром	120	11	10	4	154		6	3		126	109	45	1
28	Индейка отварная с овощами (филе)	100	18	24	2	298		4	44		30	192	24	2
1 014	Котлеты домашние запеченные (свинина, говядина)	100	17	19	15	301		3	45		73	176	30	3
7 026,02	Рагу из мяса	300	26	14	22	378		24	42		43	210	57	2
8 004,03	Макароны отварные	200	7	9	39	299			59		8	49	10	1
7 011	Гречка отварная с овощами	200	9	12	41	304		9	67		57	235	143	5
10 015,01	Чай	200				3			1		10	16	9	2
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
3	Молоко ультрапастеризованное 0,2	200												
12 008,02	Булочка с сыром собственного производства	75	9	11	26	239			73		178	151	16	1
Итого за Ужин			103	107	182	2209		52	434		567	1231	369	19
Итого за день			277	276	546	5991		419	1136		2482	3472	994	46

Университетская гимназия МГУ имени М.В.Ломоносова

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: 12-18 лет интернат

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I														
4 002,02	Каша геркулесовая на молоке с сахаром	250	11	14	43	351		3	76		259	350	85	2
1 035	Каша кукурузная с сухофруктами	250	3	9	29	204			59		26	53	20	1
77,02	Омлет натуральный	100	14	13	3	212			207		113	254	19	2
61,03	Колбаса п/к	30	5	12		127		22			6			1

19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак1			40	52	129	1191		26	363		558	817	176	9
Обед														
1 040,01	Икра из уваренных кабачков для детского питания промышленного производства	85	2	8	7	102		6	12		36	32	14	1
1 072,03	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	120	1	9	4	94		23			17	27	14	
1 065	Солянка по до-машнему	300	8	10	7	152		11	44		53	93	21	2
1 052	Суп пюре из моркови	280	4	9	17	164		7	59		131	139	48	1
13 027	"Ежики" мясные в сметанном соусе	150	17	18	17	301		4	94		76	194	30	2
13 018	Филе куриное запеченое с морковью	100	19	29	3	346		3	61		172	18	31	1
172	Мясо тушеное с соусом	140	25	19	8	306		4	33		16	255	35	3
117	Спагетти отварные	200	12	11	78	457			67		35	100	18	2
2 063	Гречка рассыпчатая с печеным луком	200	12	12	55	380		4	67		45	298	187	6
1 027	Каша кукурузная рассыпчатая с овощами	200	9	9	52	319		3	52		150	179	40	2
10 104,02	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200			18	72		18			15	7	8	
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
Итого за Обед			113	134	290	2808		83	489		759	1394	465	21
Полдник														
30,01	Вафли	60	1	1	19	85					4	8	2	
62,01	Ряженка 2,5% жирности	200	6	5	8	108		1	42		248	184	28	
Итого за Полдник			7	6	27	193		1	42		252	192	30	
Ужин														
1 045	Салат из морской капусты с кукурузой	120	4	11	23	209		3			21	122	46	2

1 034,03	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	120	4	6	9	103		3	22		89	57	18	
174,01	Котлеты из индейки запеченные	100	19	13	15	260			42		59	185	31	1
7 064,02	Шницель рыбный натуральный	125	18	6	6	191		1	45		52	212	30	1
81	Плов из говядины	300	37	40	48	699		12	74		80	449	94	6
1 066	Фасоль стручковая с овощами	200	5	10	8	141		40	67		143	105	57	2
8 005,05	Картофельное пюре	200	4	9	15	212		6	63		46	103	35	1
10 015,01	Чай	200				3			1		10	16	9	2
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
170	Имунелле	200	6	6	20	190		1			304	238	30	
13 044	Шоколад Золотой степ	50	9	28	53	504								
Итого за Ужин			110	129	221	2627		66	314		817	1539	369	16
Итого за день			271	322	708	7000		321	1212		2431	3972	1066	51

Университетская гимназия МГУ имени М.В.Ломоносова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: 12-18 лет интернат

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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	15
Завтрак I														
4 019,02	Каша ячневая на молоке с сахаром	250	7	9	29	230		2	59		182	153	25	
1 035	Каша кукурузная с сухофруктами	250	3	9	29	204			59		26	53	20	1
5 003,02	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	6		86			96		33	125	8	1
79,01	Суфле из творога	150	22	14	16	292		1	90		220	287	30	1
13 028	Варенье	20												
61,02	Ветчина детская	30	3	1	1	28					2	27	3	
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1

Итого за Завтрак1		50	43	129	1137		4	325		617	805	138	6
Обед													
1 042	Салат витаминный с огурцом	120	1	14	9	168		26		47	47	26	1
130	Салат рыбный с огурцом консервированным	120	9	7	10	141		14	5	39	46	29	1
2 026,02	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	280	4	10	16	143		16	2	3	77	29	2
7 035,05	Птица отварная (к супу)	20	5	2		48			2	7	28	6	
1 016	Суп шоре из зелёного горошка	280	5	9	16	165		15	61	93	76	30	1
2 050	Рыба припущенная с овощами (филе трески)	125	25	1	2	118		2		92	17	45	
2 077	Свинина с помидором запеченная	100	6	23	3	247		7	66	175	11	13	
7 054,02	Птица (филе грудки индейки), тушенное в соусе томатном	140	17	21	20	274		3	17	32	167	22	2
8 001,03	Гречка рассыпчатая	200	10	11	55	387			59	21	283	196	2
14	Вермишель с овощами	200	7	10	42	289		6	67	43	80	22	1
4 022	Каша пшеничная с овощами	200	1	10	6	117		9	67	43	52	22	1
10 110,04	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		27	113				32	27	21	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54				5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61				8	34	12	1
Итого за Обед		95	118	230	2325		98	346		640	963	480	13
Полдник													
13 043	Шоколад аленка	40											
9	Био йогурт	200	3	2	12	76							
Итого за Полдник			3	2	12	76							
Ужин													
7 058	Салат нежный	120	7	6	13	129		15		19	53	30	1
1 034,03	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	120	4	6	9	103		3	22	89	57	18	
13 021	Котлеты из говядины запеченые	100	19	23	19	355		2	47	77	178	31	3
7 048,02	Язык отварной	100	28	21	5	302		4	15	60	384	40	10
28	Индейка отварная с овощами (филе)	100	18	24	2	298		4	44	30	192	24	2
8 011,02	Картофель запеченный	200	4	6	32	194		41	35	22	114	45	2

2 079	Капуста цветная отварная	200	6	10	9	152		156	67		72	118	39	3
2 027	Рис отварной с овощами	200	4	10	38	266		10	71		51	125	47	1
10 015,01	Чай	200				3			1		10	16	9	2
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
169	Коктейль молочный для детского питания	200	6	5	24	165		3	40		240	180	28	
13 004,02	Булочка собственного производства ванильная	70	5	4	36	202			26		36	60	11	1
Итого за Ужин			105	115	211	2284		238	368		719	1529	341	26
Итого за день			255	278	622	6004		540	1043		2072	3346	995	46

Университетская гимназия МГУ имени М.В.Ломоносова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: 12-18 лет интернат

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак I														
4 029,02	Каша жидкая на молоке из пшена и риса Дружба с сахаром	250	8	13	33	283		2	82		231	216	44	1
54	Каша ячневая на воде с сухофруктами	250	1	8	9	116			59		20	24	12	1
5 003,02	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	6		86			96		33	125	8	1
7 023,01	Сосиски отварные для школьного питания отварные	140	11	14		249					22			2
1 004,04	Сыр полутвердый ДП	30	7	9		109			78		264	150	11	
	Масло сливочное порционное	10												
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак I			42	54	96	1140		3	336		724	675	127	8
Обед														

1 039,02	Винегрет овощной	120	2	8	9	118		6	100		29	41	16	1
175	Салат из капусты белокочанной со сладким перцем с маслом растительным	120	2	12	5	135		30			39	33	15	1
120	Суп из стручковой фасоли с курицей	300	8	5	16	138		38			70	85	47	2
125	Суп пюре из тыквы	280	2	10	13	154		7	72		49	61	16	1
86	Рыба (треска) запеченная в яйце	125	21	9	7	192			5		68	13	33	
7 050,01	Котлеты из говядины паровые	100	11	13	8	223			20		8	111	16	1
13 035	Паприкаш из индейки (филе)	140	25	37	3	446		5	81		48	271	30	2
65	Овощи припущенные	200	5	10	15	172		66	67		59	64	33	2
4 007,02	Макароны, запеченные с сыром	200	12	13	52	367			99		190	163	18	1
7 011	Гречка отварная с овощами	200	9	12	41	304		9	67		57	235	143	5
10 102,01	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200			18	72					10	4	4	
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
Итого за Обед			101	129	211	2436		161	511		640	1133	390	17
Полдник														
13 013,01	Круассан 7 дейс	65	5	14	30	264			134		24	68	10	1
59	Напиток витаминный	200			29	125		80			12	12	5	1
Итого за Полдник			5	14	59	389		80	134		36	80	15	2
Ужин														
97	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	120	1	9	16	147		5			32	63	40	1
106	Салат мясной по домашнему	120	9	10	7	150		7	3		24	97	23	1
1 005	Филе куриное запеченное с сыром	100	23	35	1	408		2	67		292	4	28	1
85	Рулет мясной с яйцом	100	32	19	10	342		3	40		166	246	43	4
40	Жаркое по домашнему из свинины	300	26	67	27	814	1	44	97		72	376	88	5
8 007,02	Капуста тушеная с овощами	200	2	5	6	108		18	40		74	38	22	1
8 003,04	Рис, припущенный	200	5	7	37	285			41		8	79	26	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1

13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
30,01	Мюсли прессованные	50		2	7	39					34	29		1
3	Молоко ультрапастеризованное 0,2	200												
Итого за Ужин				102	154	145	2449	1	79	289	729	993	295	17
Итого за день				251	351	556	6614	1	455	1274	2161	2911	850	45

Университетская гимназия МГУ имени М.В.Ломоносова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: 12-18 лет интернат

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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	15
Завтрак1														
51	Каша пшеничная с сухофруктами	250	1	8	9	116			59		20	24	12	1
4 034,01	Каша жидкая на молоке (рисовая)	250	11	15	42	349		3	88		275	286	63	1
77,02	Омлет натуральный	100	14	13	3	212			207		113	254	19	2
33	Карбонат п/к	30												
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак1			33	40	108	974		4	375		562	724	146	7
Обед														
101	Салат из морской капусты с овощами	120	1	7	2	78			12		14	21	11	
103	Салат из отварного картофеля свежего огурца и зелёного салата	120	3	3	14	95			19		26	61	27	1
2 003,02	Щи из капусты свежей на бульоне мясом с мелкошинкованными овощами	280	5	11	10	77			34	24	53	43	33	6
122	Суп крем из шпината	280	3	4	14	110			34	28	66	84	51	2
7 009,02	Мясо отварное (к супу)	20	7	3		80			1		4	39	5	1

7 016,02	Печень по-строгановски	140	23	14	9	265		2	5198		49	437	25	5
7 020,02	Биточки мясные рубленые паровые в молочном соусе	120	21	21	10	313					12	205	28	2
7 005,06	Котлета рыбная запеченная	125	14	7	13	211			63		48	49	11	1
44	Капуста брокколи отварная	200	7	10	10	169			67		14	5	1	
2 063	Гречка рассыпчатая с печеным луком	200	12	12	55	380		4	67		45	298	187	6
8 003,03	Рис, припущенный с кукурузой	200	5	9	49	303		1	59		15	131	46	1
10 003	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200			13	50		4			11	3	4	
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
Итого за Обед			105	101	223	2246		110	5507		370	1428	448	26
Полдник														
150,01	Шоколад детский Хит	50												
10 112,03	Кисель из ягод свежемороженых (вишня)	200			19	76					14	10	3	
Итого за Полдник					19	76					14	10	3	
Ужин														
1 036,02	Салат из фасоли с сыром с соусом салатным	120	16	11	30	293		7	28		189	300	70	4
1 072,03	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	120	1	9	4	94		23			17	27	14	
84	Рулет из курицы с омлетной смесью и перцем сладким	100	18	15	9	238		6	10		64	36	25	2
2 077	Свинина с помидором запеченная	100	6	23	3	247		7	66		175	11	13	
18	Вермишель с говядиной	300	26	19	49	473		7			59	273	48	4
8 006,01	Картофель отварной	200	4	10	23	254		31	66		21	118	43	2
50	Каша пшеничная с маслом	200		9		85			67		14	5	1	
10 015,01	Чай	200				3			1		10	16	9	2
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	

13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61				8	34	12	1
13 057	Сосиска в тесте	100	13	19	31	344			39	49	67	10	2
170	Имунелле	200	6	6	20	190		1		304	238	30	
Итого за Ужин			94	121	193	2336		82	277	915	1143	282	17
Итого за день			250	266	578	5884		324	6163	2041	3315	912	51

Университетская гимназия МГУ имени М.В.Ломоносова

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: 12-18 лет интернат

День: суббота

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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	15
Завтрак I														
4 019,02	Каша ячневая на молоке с сахаром	250	7	9	29	230		2	59		182	153	25	
13 025	Каша геркулесовая с сухофруктами	250	3	10	22	186			59		31	90	38	1
5 002,02	Омлет, смешанный с ветчиной для школьного питания, запеченный	124	8	8	5	130		1	52		81	114	15	1
61,03	Колбаса п/к	30	5	12		127		22			6			1
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак I			30	43	110	970		26	191		454	517	130	6
Обед														
1 038,02	Помидоры свежие	100	1		4	23		20	67		13	27	20	1
13 023	Салат мясной с говядиной	120	9	8	7	140		10	5		28	101	25	2
126	Суп пюре из цветной капусты	280	3	4	14	108		38	27		35	70	26	1
2 028,02	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на мясном бульоне	280	6	13	20	128		4	36		24	29	21	6
7 009,02	Мясо отварное (к супу)	20	7	3		80			1		4	39	5	1
2 080	Филе куриное с помидором запеченное	100	21	32	4	388		9	66		191	13	30	2
7 050,01	Котлеты из говядины паровые	100	11	13	8	223			20		8	111	16	1
7 012,02	Мясо тушенное с черносливом	140	26	13	13	277	1	4	38		56	58	54	3

50	Каша пшеничная с маслом	200		9		85			67		14	5	1	
144	Фасоль стручковая в яйце	200	5	10	5	131		37	76		133	89	47	2
2 027	Рис отварной с овощами	200	4	10	38	266		10	71		51	125	47	1
10 102,01	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200			18	72					10	4	4	
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
Итого за Обед			97	115	155	2036	1	132	474		580	723	315	21
Полдник														
150,01	Шоколад детский Хит	40												
71,02	Кефир	200	6	6	8	118		1	40		44	70	24	1
Итого за Полдник			6	6	8	118		1	40		44	70	24	1
Ужин														
104	Салат из помидоров с ветчиной	120	10	12	4	162		9	4		207	49	20	1
22,02	Салат витаминный с клюквой	120	1	17	12	209		19			35	21	12	1
2 029	Треска с помидором запеченая (филе)	125	26	19	7	307		6	54		226	14	44	
12 020	Ватрушка мясная с горошком зеленым	100	19	17	9	258		3	71		124	173	29	3
13 048	Филе куриное запеченное в омете	100	18	24	4	300		2	63		20	10	19	1
8 001,03	Гречка рассыпчатая	200	10	11	55	387			59		21	283	196	2
117	Спагетти отварные	200	12	11	78	457			67		35	100	18	2
3 001,03	Рагу из овощей	200	4	8	20	188		26	36		42	85	30	1
10 015,01	Чай	200				3			1		10	16	9	2
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
13 054	Печенье	50												
169	Коктейль молочный для детского питания	200	6	5	24	165		3	40		240	180	28	
Итого за Ужин			110	124	237	2551		68	395		973	983	424	14
Итого за день			246	289	579	5982	1	373	1104		2085	2365	995	44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: 12-18 лет интернат

День: воскресенье

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 12 - 18

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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	15
Завтрак1														
1 035	Каша кукурузная с сухофруктами	250	3	9	29	204			59		26	53	20	1
4 029,02	Каша жидкая на молоке из пшена и риса Дружба с сахаром	250	8	13	33	283		2	82		231	216	44	1
79,01	Суфле из творога	150	22	14	16	292		1	90		220	287	30	1
5 003,02	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	6		86			96		33	125	8	1
9 004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2	3	17	98			13		92	66	10	
61,02	Ветчина детская	30	3	1	1	28					2	27	3	
19,02	Какао с молоком	200	4	4	25	149		1	20		130	116	32	1
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	40	3		19	107					10	35	14	1
Итого за Завтрак1			53	50	150	1288		4	361		758	934	167	7
Обед														
178	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным	120	2	19	22	268		8			56	56	45	2
103	Салат из отварного картофеля свежего огурца и зелёного салата	120	3	3	14	95		19			26	61	27	1
2 075,04	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне из птицы	280	8	9	20	172		20	35		38	125	48	3
124	Суп пюре из брокколи	280	3	4	14	110		13	27		26	52	20	1
7 035,04	Птица отварная (индейка; к супу)	20	6	5		98			2		8	42	6	
28	Индейка отварная с овощами (филе)	100	18	24	2	298		4	44		30	192	24	2
13 024	Котлета куриная паровая	100	19	22	12	322		4	49		77	36	26	2
7 013,02	Бефстроганов из мяса отварного в сметанном соусе	140	26	23	8	356		2	67		113	305	42	3
8 002,02	Рис отварной	200	5	9	37	308			59		2	79	25	1
56	Каша ячневая рассыпчатая	200		13	8	152			94		8	4		

8 004,03	Макароны отварные	200	7	9	39	299			59		8	49	10	1
10 104,02	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200			18	72		18			15	7	8	
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
Итого за Обед			101	140	218	2665		88	436		420	1060	300	17
Полдник														
13 045	Шоколад млки вей	26												
27	Биолакт	200	3	3	4	70								
Итого за Полдник			3	3	4	70								
Ужин														
1 026,04	Салат из помидоров с растительным маслом	120	1	18	4	187		25	64		17	27	20	1
90	Салат из кальмаров с рисом и овощами	120	8	7	9	132		2	9		25	108	36	1
4 020	Котлета рыбная запеченная с помидором (треска, сёмга)	125	11	23	14	305		6	59		93	53	25	1
13 020	Филе куриное запеченое с яблоком	100	19	29	3	349		4	61		170	7	24	2
7 023,01	Сосиски отварные для школьного питания отварные	140	11	14		249					22			2
64	Овощи отварные	200	5	10	15	172		66	67		59	64	33	2
8 005,05	Картофельное пюре	200	4	9	15	212		6	63		46	103	35	1
7 011	Гречка отварная с овощами	200	9	12	41	304		9	67		57	235	143	5
10 031,02	Чай с сахаром	200			10	41			1		14	9	6	1
13 002,03	Хлеб из муки пшеничной первого сорта для дошкольного и школьного питания	20	2		10	54					5	18	7	
13 003,03	Хлеб из ржаной или смеси ржаной и пшеничной муки для дошкольного и школьного питания	20	2		14	61					8	34	12	1
13 013,01	Круассан 7 дейс	65	5	14	30	264			134		24	68	10	1
3	Молоко ультрапастеризованное 0,2	200												
Итого за Ужин			77	136	165	2330		118	525		540	726	351	18
Итого за день			238	333	580	6570		338	1326		1924	2879	847	43

