ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BEC23811A8248B7A15747E4A1A5A0FCA
Владелец: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г. НАРЬЯН-МАРА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ"
Действителен: с 30.07.2024 до 23.10.2025

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

9 день

	12-18 лет													
№ рец.	**Прием пищи, наименование блюда**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины**				**Минеральные вещества**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**PP**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
40	**Яйцо отварное**	**50**	**5,08**	**4,6**	**0,28**	**62,8**	**0,03**	**0**	**0,1**	**0,08**	**22**	**76,8**	**4,8**	**1**
347	**Запеканка творожная с морковью**	**250**	**20,67**	**17,4**	**33,12**	**387,97**	**0,12**	**2,39**	**20,95**	**0,89**	**280,9**	**350,17**	**50,99**	**1,16**
	Творог	120												
	Морковь	30												
	Крупа манная	4												
	Яйцо	3												
	Сахар	7												
	Сметана	5,000												
	Сухари	3												
	Масло сливочное	3												
	Молоко сгущеное	25												
	Мука	4												
299,12	**Хлеб пшеничный**	**50**	**3,42**	**0,36**	**21,87**	**71**	**0,05**			**0,41**	**9**	**29,25**	**6,3**	**0,5**
	Хлеб пшеничный	50												
		-												
197	**Чай с сахаром**	**200**	**0,2**	**0,05**	**15,01**	**57**	**0,06**	**1,56**	**0,04**	**0,3**	**149,7**	**173,5**	**35,9**	**1,58**
	Чай	1												
	Сахар	15,0												
								1,98		**0,04**	**1,92**	**1,32**	**1,08**	**0,26**
	Итого:		**29,37**	**22,36**	**70,28**	**578,77**	**0,26**	**5,93**	**21,09**	**1,72**	**463,52**	**631,04**	**99,07**	**4,5**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

8день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
383	**Огурцы свежие нарезка**	**100**	**1,1**	**0,2**	**3,8**	**23**	**0,06**	**25**	**1,2**	**0,53**	**14**	**26**	**20**	**0,9**
	Огурцы свежие нарезка	100,0												
		-												
151	**Котлеты/биточки из трески**	**100**	**12,76**	**6**	**15,36**	**166**	**0,1**	**0,4**		**1,72**	**63,62**	**170,28**	**29,24**	**1,04**
	Треска-филе	76												
	Хлеб пшеничный	18												
	Сухари	10												
	Молоко	25,0												
	Соль	3												
	Масло растительное	5												
		-												
226	**Картофельное пюре**	**180**	**3,7**	**5,67**	**25,09**	**170,8**	**0,19**	**29,39**	**0,09**	**1,92**	**51,1**	**112,05**	**37,57**	**1,33**
	Картофель	145												
	Молоко	30												
	Масло сливочное	7												
	Соль	0,3												
		-												
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	**50**	**2,18**	**0,28**	**13,14**	**65,7**	**0,04**			**0,25**	**7,5**	**28,8**	**7,5**	**0,61**
	Хлеб ржаной	50												
210	**Компот из сухофруктов**	**200**	**0,33**		**21,66**	**87**		**0,3**		**0,14**	**33,6**	**11,55**	**4,5**	**0,95**
	Сахар	15												
	Сухофрукты	15												
		-												
	Яблоко	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**45**	**0,01**	**13**			**16**	**11**	**9**	**2,2**
	Итого:		**20,47**	**12,55**	**88,85**	**557,5**	**0,4**	**68,09**	**1,29**	**4,56**	**185,82**	**359,68**	**107,81**	**7,03**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

12-18 лет

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
380	**Помидор свежий**	**100**	**1,1**	**0,2**	**3,8**	**23**	**0,01**	**15,11**	**0,55**	**0,41**	**33,18**	**17,96**	**10,29**	**0,39**
149,01	**Треска тушеная в томате с овощами**	**107,00**	**11,7**	**5,43**	**3,65**	**109,66**	**0,08**	**3,81**	**1,69**	**1,86**	**33,65**	**164,68**	**30,76**	**0,75**
	Морковь	18,00												
	Лук репчатый	8,60												
	Томатная паста	3,00												
	Лавровый лист	0,01												
	Лимонная к-та	0,08												
	Соль	0,50												
	Сахар	0,5												
	Масло растительное	5,00												
	Треска-филе	70,00												
394	**Рис отварной**	**180**	**3,54**	**6,28**	**35,76**	**217,36**	**0,04**	**0**	**0,1**	**0,8**	**4,84**	**76,33**	**25,03**	**0,51**
	Крупа рисовая	50												
	Масло сливочное	7												
	Вода	123												
		-												
		-												
35,02	**Груша**	**100**	**0,64**	**1,48**	**15,2**	**67,2**	**0,03**	**8**	**0,02**	**0,16**	**30,4**	**25,6**	**19,2**	**3,68**
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**0,05**			**0,2**	**10,25**	**28,8**	**7,5**	**0,61**
	Хлеб ржаной	30												
		-												
210,01	**Компот из шиповника**	**200**	**0,33**		**21,66**	**87**		**0,3**		**0,14**	**33,6**	**11,55**	**4,5**	**0,95**
	Сахар	20												
	Шиповник	20												
		-												
	Итого:		**19,29**	**13,75**	**90,33**	**558,52**	**0,21**	**27,22**	**2,36**	**3,57**	**145,92**	**324,92**	**97,28**	**6,89**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

2 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
26	**Салат из белокочанной капусты**	**100**	**0,93**	**3,06**	**5,64**	**53**	**0,01**	**15,11**	**0,55**	**0,41**	**33,18**	**17,96**	**10,29**	**0,39**
	Капуста	91												
	Морковь	6												
	Масло растительное	3												
	Лимонная к-та	0,18												
	Соль	0,2												
387	**Котлета домашняя**	**100,00**	**11,75**	**7,63**	**9,24**	**154,11**	**0,06**	**0,9**	**0,04**	**3,28**	**16,57**	**140,76**	**26,18**	**1,82**
	фарш олений, говяжий	57,00												
	Масло сливочное	2,00												
	Лук репчатый	2,00												
	Сухари	4,00												
	Яйцо	1,00												
	Хлеб пшеничный	13,00												
	Вода	20,00												
	Соль	0,30												
	Перец черный молотый	0,10												
378	**Макароны отварные**	**180**	**6,07**	**6,41**	**40,48**	**247,82**	**0,1**	**0**	**0,07**	**0,71**	**11,86**	**51,79**	**9,31**	**0,94**
	Макаронные изделия	58												
	Масло сливочное	7												
	соль	0,3												
299,03	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**0,05**			**0,2**	**10,25**	**28,8**	**7,5**	**0,61**
217,04	**Кисель из быстрозаморож. вишни**	**200**	**0,01**		**23,94**	**92**	**0,03**	**15**	**0,1**	**0,4**	**2,4**	**3,85**		**0,06**
	Сахар	20												
	Ягоды быстрозамороженные - Вишня	20												
	Крахмал	5												
		-												
	Мандарин	**100**	**0,8**		**8,6**	**38**	**0,06**	**38**		**0,2**	**35**	**17**	**11**	**0,1**
	Итого:		**21,54**	**17,46**	**98,16**	**639,23**	**0,31**	**69,01**	**0,76**	**5,2**	**109,26**	**260,16**	**64,28**	**3,92**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

12-18 лет
1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	**Сыр порционно**	**30**	**6,9**	**8,7**	**0**	**108**	**0,01**	**0,48**	**0,13**	**0,05**	**300**	**162**	**15**	**0,33**
1	**Масло сливочное порционно**	**5**	**0,03**	**4,13**	**0,04**	**37,4**			**0,05**	**0,01**	**0,6**	**0,95**	**0,02**	**0,01**
97	**Каша "Дружба"**	**200**	**3,88**	**7,48**	**21,44**	**167,64**	**0,05**	**1,3**	**0,08**	**0,34**	**125,6**	**114,2**	**21,74**	**0,27**
	Молоко	100												
	Сахар	6												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
	Крупа рисовая	15												
	Крупа пшено	20												
		-												
195	**Кефир**	**200**	**5,8**	**1,8**	**9**	**82**	**0,06**	**1,4**	**0,06**	**0,28**	**240**	**190**	**228**	**0,2**
198	**Чай с лимоном**	**200/7**	**0,26**	**0,06**	**15,22**	**76**		**2,9**	**0**	**0,09**	**8,05**	**9,78**	**5,24**	**0,91**
	Чай	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
299,12	**Хлеб пшеничный**	**50**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**110**	**0,01**		**0,03**	**0,28**	**6**	**19,5**	**4,2**	**0,33**
	Хлеб пшеничный													
	Итого:		**19,15**	**22,41**	**60,28**	**581,04**	**0,13**	**6,08**	**0,35**	**1,05**	**680,25**	**496,43**	**274,2**	**2,05**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

4 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
31	**Винегрет овощной**	**100**	**1,56**	**10,16**	**7,92**	**130,17**	**0,06**	**9,95**	**0,96**	**0,57**	**26,85**	**44,97**	**19,76**	**0,81**
	Картофель	23,00000												
	Свекла	16,00000												
	Морковь	10,00000												
	Огурцы соленые	19,00000												
	Зеленый горошек	15,00000												
	Лук репчатый	8,00000												
	Масло растительное	10												
	Соль	0,10000												
		-												
111,01	**Омлет натуральный**	**200**	**5,31**	**8,47**	**1,03**	**130**	**0,04**	**0,1**	**0,15**	**0,1**	**47,96**	**91,25**	**7,36**	**1,08**
	Яйцо	90												
	Масло сливочное	5												
	Молоко	90												
	Соль	1												
		-												
197	**Чай с сахаром**	**200**	**0,2**	**0,05**	**15,01**	**76**	**0,06**	**1,56**	**0,04**	**0,3**	**149,7**	**173,5**	**35,9**	**1,58**
299,09	**Хлеб ржаной**	**30**	**1,98**	**0,36**	**10,26**	**54,3**	**0,05**			**0,25**	**10,5**	**47,4**	**14,1**	**1,17**
	Хлеб ржаной	30												
		-												
299	**Хлеб пшеничный**	**30**	**2,28**	**0,24**	**14,58**	**71,4**	**0,03**			**0,28**	**6**	**19,5**	**4,2**	**0,33**
350,01	**Мандарин**	**100**	**0,96**	**0,48**	**9,72**	**56**	**0,02**	**216**	**108**	**0,48**	**48**	**40,8**	**30**	**0,96**
	Итого:		**12**	**20**	**59**	**518**	**0**	**228**	**109**	**2**	**289**	**417**	**111**	**6**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

5 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
383	**Огурцы свежие нарезка**	**100**	**1,1**	**0,2**	**3,8**	**23**	**0,06**	**25**	**1,2**	**0,53**	**14**	**26**	**20**	**0,9**
	Огурцы свежие нарезка	100,0												
169,04	**Гуляш**	**100**	**14,96**	**13,27**	**4,46**	**198**	**0,07**	**0,94**	**0,11**	**2,24**	**13,21**	**14,8**	**4,7**	**0,32**
	Мясо оленина, говядина б/к	107												
	Масло сливочное	5												
	Лук репчатый	18												
	Томатная паста	3,6												
	Мука	4												
	Соль	2												
		-												
379	**Каша гречневая**	**180**	**7,61**	**10,23**	**37,34**	**275,8**	**0,07**	**0**	**0,1**	**1,21**	**20,56**	**182,2**	**120,48**	**4,1**
	Крупа гречневая	45												
	Масло сливочное	10												
	Соль	0,3												
	Вода	108												
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	**30**	**2,18**	**0,24**	**14,58**	**65,7**	**0,04**			**0,25**	**7,5**	**28,8**	**7,5**	**0,61**
	Хлеб пшеничный	30												
		-												
	Сок фруктовый	**200**	**1,5**		**23**	**74**	**0,1**	**20**		**1**	**70**	**70**	**40**	**3**
	Итого:		**27,35**	**23,94**	**83,18**	**636,5**	**0,34**	**45,94**	**1,41**	**5,23**	**125,27**	**321,8**	**192,68**	**8,93**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

7 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
21	**Салат из свеклы с раст. маслом**	**100**	**0,87**	**5,06**	**5,22**	**69**	**0,01**	**4,06**	**0,01**	**0,12**	**28,82**	**24,94**	**13,2**	**0,87**
	Свекла	113	1		5									
	Масло растительное	5		5										
	Соль	2												
		-	1	5	5									
176,02	**Котлета мясная**	**100**	**8,83**	**13,38**	**13,6**	**214**	**0,08**	**3,39**	**4,76**	**2,25**	**49,15**	**113,25**	**34,55**	**1,25**
	Соль	2												
	Хлеб пшеничный	10	1		4									
	Лук репчатый	8			1									
	Сухари	9	1		5									
	Масло растительное	4		3										
	фарш олений, говяжий	59	8	4										
		-	9	13	14									
232,01	**Рис оварной**	**180**	**2,33**	**8,5**	**21,44**	**174**	**0,02**		**0,1**	**0,43**	**0,9**	**39,15**	**12,1**	**0,34**
	Масло сливочное	10		8										
	Крупа рисовая	48	2		17									
		-	2	9	21									
246	**Соус томатный**	**50**	**0,596**	**3,831**	**2,46**	**46,65**	**0,01**	**0,42**	**0,32**	**0,13**	**5,12**	**20,05**	**2,3**	**0,08**
	Масло сливочное	5		37										
	Мука	5	5		31									
	Лук репчатый	2			2									
	Морковь	2	1		4									
	Томатная паста	2,0			1									
	Сахар	1			10									
	Лимонная кислота	0,0005												
	Масло сливочное	3		12										
	Столовый п/ф	0,045	5	2										
		-	12	77	49									
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	**50**	**2,18**	**0,28**	**13,14**	**54**	**0,04**			**0,25**	**7,5**	**28,8**	**7,5**	**0,61**
	Хлеб ржаной	50	2		10	54								
		-	2		10	54								
	Сок фруктовый	**200**			**19,96**	**76**	**0,015**	**7,5**	**0,05**	**0,2**	**17,5**	**15**	**13**	**0,5**
	Итого:		**14,806**	**31,051**	**75,82**	**645,35**	**0,175**	**15,37**	**5,24**	**3,38**	**108,99**	**241,19**	**82,65**	**3,65**

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

6 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
20,01	**Салат "Солененький"**	**100**	**0,86**	**10,06**	**1,78**	**101,8**	**0,03**	**3,5**	**0,07**	**0,17**	**10,9**	**19,6**	**8,4**	**0,32**
	Огурцы соленые	60				4								
	Масло растительное	10		10		90								
	Зеленый горошек	30	1		1	8								
		-	1	10	2	102								
1022	**Голень куриная запеченая**	**100**	**22,26**	**14,21**	**42,5**	**232**	**0,12**	**1,34**	**19,8**	**4,57**	**16,9**	**143,4**	**18,3**	**1,23**
	Голень куриная	132	18	12		191								
	Масло растительное	5		5		45								
	Соль	2												
			22	14		232								
125	**Капуста белокочанная отварная**	**180**	**1,4**	**3,82**	**6,2**	**70,5**	**0,03**	**24,42**	**0,06**	**0,57**	**41,43**	**23,87**	**13,01**	**0,65**
	Масло сливочное	5		4		37								
	Соль	2												
	Капуста	180	2		5	29								
		-	1	4	4	47								
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	**50**	**2,18**	**0,28**	**13,14**	**65,7**	**0,04**			**0,25**	**7,5**	**28,8**	**7,5**	**0,61**
	Хлеб пшеничный	50	4		24	119								
		-	3		22	66								
198	**Чай с лимоном**	**200/7**	**0,26**	**0,06**	**15,22**	**59**		**2,9**		**0,09**	**8,05**	**9,78**	**5,24**	**0,91**
	Сахар	15			15	57								
	Чай	1												
	Лимон	8				2								
		-			15	59								
350	**Киви**	**100**	**0,96**	**0,48**	**9,72**	**56**	**0,02**	**216**	**108**	**0,48**	**48**	**40,8**	**30**	**0,96**
	Итого:		**27,92**	**28,91**	**88,56**	**585**	**0,24**	**248,16**	**127,93**	**6,13**	**132,78**	**266,25**	**82,45**	**4,68**

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

10 день

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	PP	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
380	**Помидор свежий (нарезка)**	**100**	**1,1**	**0,2**	**3,8**	**23**	**0,06**	**25**	**1,2**	**0,53**	**14**	**26**	**20**	**0,9**
		-												
171	**Печень по-строгановски**	**100/20**	**15,1**	**9,96**	**3,01**	**165,32**	**0,25**	**26,4**	**7,39**	**7,29**	**9,56**	**258,27**	**15,81**	**5,64**
	Печень	93												
	Томатная паста	1												
	Масло сливочное	6												
	Соус сметанный с луком	20												
226	**Картофельное пюре**	**180**	**3,7**	**5,67**	**25,09**	**170,8**	**0,19**	**29,39**	**0,09**	**1,92**	**51,1**	**112,05**	**37,57**	**1,33**
	Картофель	145												
	Молоко	30												
	Масло сливочное	7												
	Соль	0,3												
		-												
299,09	**Хлеб ржано-пшеничный**	**50**	**2,18**	**0,28**	**13,14**	**65,7**	**0,04**			**0,25**	**7,5**	**28,8**	**7,5**	**0,61**
	Хлеб ржаной	50												
		-												
216,08	**Компот из свежезаморожен. Брусники**	**200**			**19,96**	**76**		**6**	**0,025**		**18**	**6**	**2,8**	**0,15**
	Лимонная кислота	0,2												
	Сахар	20												
	Ягоды быстрозамороженные - Брусника	30												
		-												
	Итого:		**22,08**	**16,11**	**65**	**500,82**	**0,54**	**86,79**	**8,705**	**9,99**	**100,16**	**431,12**	**83,68**	**8,63**
	Норма для завтрака 20-25%		18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680								

№№	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день	19,5	22,41	60,28	525,44
2 день	17,8	19,55	79,12	565,41
3 день	18,08	14,97	76,01	515,16
4 день	12	20	59	470
5 день	25,38	23,49	71,99	582,7
6 день	18,26	25,14	72,28	591,81
7 день	19,15	22,13	72,86	525,44
8 день	18,82	11,63	74,21	489,7
9 день	24,29	17,76	70	515,97
10 день	22,08	16,11	65	500,82
Итого среднее за 10 дней	19,536	19,319	70,075	528,245
Норма 20-25%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5