

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Юрловская основная школа

Утверждаю

Директор МКОУ Юрловской ОШ

/Калиев Г.Б.



Приказ № 3-Л от « 19 » 08 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
УЛьяНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

2022-2023г.

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Мg	Fe										
1	Завтрак молочный	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75										
223,24	Запеканка творожная с соусом	230	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,00	0,00	297,6	0,01	39,42	1,35										
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12										
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,000	0	12,00	39,0	0,0	0,00	78,6	0,0	0,00	0,66										
	Итого за Завтрак		35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,57	0,12	0,03	351,40	164,57	0,27	0,27	650,53	0,10	60,02	2,88										
Обед (полноценный рацион питания)																													
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29										
*47,01 3 П*	Салат "Витаминный"	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64										
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80										
255	Печень по-строгановски	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,9	0,005	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,770	18,69	0,72										
332	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09										
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24										
5,10	Хлеб джано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33										
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		28,9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0,1	123,0	553,8	0,5	39,8	742,9	6,9	102,3	9,5										
	Итого за Обед (зимний период)		28,3	21,8	105,7	780,8	0,4	0,4	32,9	0,5	0,1	137,0	426,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,8										
	Итого в день		63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	489,0	590,6	0,5	1,0	1132,7	0,3	167,8	7,7										

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на следующий период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.390-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Неделя: 2

Сезон: осень-весенний

возраст: 7-11 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe							
1	Завтрак мясной	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
3.01	Гастрономия / Суп поджаренно	10	2.3	3.0	0.00	36.4	0	0.03	0.1	0.01	0.00	88	50.0	0.000	0.01	8.8	0.000	3.5	0.1							
2.47	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	7.43	8.65	46.9	258.00	0.19	0.16	1.2	0.0	0.11	136.00	181.37	0.1	0.01	228.7	0.15	47.60	1.24							
693	Какао с молоком	200	4.7	5.15	22.58	151	0	0.23	1.95	0.0500	0.05	152.20	124.50	0.0	0.0	149.63	0.19	21.3	0.40							
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2	0.06	0.02	1.35	0.0	0	12.0	39.0	0.0	0.0	78.6	0.000	0.0	0.66							
	Итого за Завтрак		18.99	17.23	99.00	579.05	0.31	0.44	4.54	0.08	0.16	388.20	394.87	0.10	0.03	465.68	0.34	72.40	2.40							
Обед (полноценный рацион питания)																										
0.09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1.67	2.35	9.75	64.39	0.05	0.10	1.07	0.05	0.0	69.36	47.50	0.06	0.02	11.29	0.01	1.30	0.80							
124.47	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	200/50	5.80	5.60	33.60	205.30	0.02	0.02	9.20	0.04	0.00	36.74	24.20	0.07	0.57	30.95	0.20	12.40	0.40							
273.07	Котлеты рыбные пшеничные запеченные	90	11.93	9.5	20.22	200.86	0.0	0.0	0.62	0.01	3.41	4.4	5.25	0.18	0.08	40.78	0.17	11.05	0.06							
520.08	Катюфельное пюре с маслом сливочным	150	3.25	9.25	22.02	138.76	0.16	0.13	2.5	0.06	0.05	43.8	96.79	0.00	0.00	58.00	0.02	32.9	1.19							
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1.4	1.81	11.0	63.1	0.02	0.01	0	0.1	0	7.4	15.7	0.0	0.0	7.20	0	0.2	0.18							
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0	3.0	0.66							
5.10	Хлеб джано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.9	126.7	0.12	0.06	0	0	0	24.5	110.6	0.0	0.0	17.1	0	32.9	1.33							
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		26.1	28.9	140.0	875.9	0.37	0.32	13.6	0.26	3.46	208.8	307.7	0.3	0.7	165.8	0.40	93.8	4.62							
	Итого в день		45.1	46.1	239.0	1454.9	0.7	0.8	18.1	0.3	3.6	597.0	702.6	0.4	0.7	631.5	0.7	166.2	7.0							

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
Рацион: Образовательные учреждения

срета

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рел.	Прим пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В12	Са	Р	Ф	Si	К	І	Мg	Fe		
1	Завтрак молочный	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
3.01	Гастрономии/Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10		
786,04	Мучное кушарное изделие /	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60		
2,35	Кашиа молочная манная с маслом	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,30	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41		
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08		
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,00	0,0	0,66		
	Итого за Завтрак		20,72	20,90	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85		
Обед (полноценный рацион питания)																					
50,08	Салат из свежих с сыром заправленный	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83		
124,26	Ши из свежей капусты на бульоне со	200/10	1,4	3,96	6,30	71,8	0,05	0,04	12,60	0,00	0	39,4	39,20	0,00	0,00	30,66	0,00	17,70	0,66		
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3		
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98		
375,01	Чай черныи с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87		
5,10	Хлеб джкано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33		
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0,0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0		
	Итого в день		57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2	7,8		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
 Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Неделя: 2 четверг

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Возраст:

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витаминный состав (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	1	Мg	Fe	
1	Завтрак мясной	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
28,01	Фрукт/Яблоко	10	0,10	0,72	0,14	66,20	0,0	0,01	0,0	0,10	0,13	1,20	1,90	0,28	0,1	3,0	0,0	0,04	0,02	
279,35	Тфтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87	
318	Овощи тушеные в молоке	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03		0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12	
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44	
	Итого за Завтрак		26,4	25,0	87,0	716,2	0,36	0,350	2,3	0,2	0,2	161,4	314,1	0,5	0,4	361,0	0,2	46,1	2,5	
Обед (полноценный рацион питания)																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60	
7 * ЗП	Салат "Вымпленный" (капуста)	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7	
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88	
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		18,7	24,7	81,3	636,4	0,6	0,4	28,1	0,23	0,0	129,8	286,8	0,1	0,6	160,8	0,1	113,2	4,4	
	Итого за Обед (зачисленный период)		20,0	24,1	86,9	658,9	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	102,9	309,0	0,1	0,6	201,7	0,0	98,2	4,4	
	Итого в день		45,1	49,7	168,3	1352,6	1,0	0,8	30,4	0,4	0,2	403,4	600,9	0,6	1,0	213,2	0,3	159,3	6,9	
	Суточная норма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00	
	% от суточной нормы		100,0%	95,0%	98,0%	100,0%	109,0%	66,0%	64,0%	71,0%	35,0%	64,8%	96,0%	54,0%	38,4%	73,0%	38,0%	##	85,4%	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Рацион: Общественные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe							
1	Завтрак молочный	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30							
340,19	Филет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19							
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44							
	Итого за Завтрак		16,3	8,95	50,25	355,33	0,17	0,49	8,39	0,07	1,8	147,6	191,1	1,4	0,1	60,7	0,2	34,5	1,80							

Обед (поощренный рацион питания)

72,22	Винегрет овощной заправленный	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52	
140,10	Суп картофельный с клецками на	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66	
267,89	Кнеллетта куринная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89	
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,0	12,00	0,40	
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2	
5,00	Хлеб ржанно-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	0,95	
	Итого за Обед (поощренный рацион питания)		31,70	31,04	141,77	950,70	0,54	0,37	16,02	0,18	0,3	117,0	523,4	1,2	0,4	276,6	0,5	107,7	3,7	
	Итого в день		48,0	40,0	192,0	1306,0	0,7	0,9	24,4	0,3	2,1	264,6	714,5	2,6	0,5	337,3	0,7	142,2	5,5	
	Суточная норма		71,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00	
	% от суточной нормы		113,2%	101,5%	101,2%	99,6%	85,8%	105,0%	####	49,87%	58,0%	65,0%	####	120,6%	21,0%	46,3%	95,5%	82,0%	70,8%	

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 понедельник

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25							
2,30	Запеканка творожная с соусом молочным	250	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,00	0,00	297,6	0,01	39,42	1,35							
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12							
Итого за Завтрак																										
			31,71	9,20	119,53	704,84	0,09	0,22	5,44	0,06	0,47	177,52	133,42	0,82	0,44	590,03	0,11	29,15	1,43							
Обед (полноценный рацион питания)																										
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48							
*47,02 ЗЛГ*	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91							
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16							
255	Печень по-строгановски	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,9	0,005	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,770	18,69	0,72							
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10							
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2							
5,00	Хлеб ржане-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																										
			25,83	21,49	105,49	722,59	0,55	1,79	61,27	0,69	0,85	136,79	479,46	0,53	1,40	736,52	0,28	100,65	3,93							
Итого за Обед (зимний период)																										
			28,4	22,5	115,6	722,6	0,6	1,8	84,7	0,2	0,8	165,0	536,9	0,5	1,2	787,6	0,3	97,0	4,4							
Итого в День																										
			57,5	30,7	225,0	1427,4	0,6	2,0	66,7	0,8	1,3	314,3	612,9	1,4	1,8	1326,6	0,4	129,8	5,4							
суточная норма																										
			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1,0	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00							
% от суточной нормы																										
			79%	102%	98%	98%	64%	136%	110%	102%	146%	35%	64%	78%	49%	118%	58%	55%	48%							

ПРИМЕЧАНИЕ \* замена на зимний период

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Неделя: 2

Вторник

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
3.03	Гastrоноmия / Сыр порционнo	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1							
2.48	Каша Молочная пшеница с маслом	250	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	0,20	1	0,02	0,13	170,00	226,71	0,10	0,017	285,80	0,18	59,50	1,2							
693	Кажо с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	2,00	0,0000	0	152,20	124,50	0,0	0,00	149,63	0,19	21,3	0,40							
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44							
Итого за завтрак			30,98	18,24	90,45	707,50	0,16	0,16	4,00	0,15	0,56	62,09	394,69	1,56	0,78	119,29	0,29	68,29	4,37							
Обед (пlнцeнeнный рацион питания)																										
0.09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13							
124.48	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	250	7,25	7,00	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,6	30,95	0,20	12,40	0,40							
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06							
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42							
661.12	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18							
349.10	Кашкот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66							
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,3	40,6	124,0	835,1	0,40	0,38	16,5	0,99	0,07	266,4	333,8	0,3	0,8	175,6	0,47	129,5	4,90							
Итого в день			56,3	58,8	214,5	1542,6	0,6	0,5	20,5	1,1	0,6	328,5	688,5	1,9	1,6	294,9	0,8	197,8	9,3							
Суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00							
% от суточной нормы			97%	99%	97%	97%	75%	64%	86%	142%	114%	58%	103%	52%	34%	53%	80%	113%	81%							



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Раши: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
Неделя: 2  
Среда

Сезон: осенне-весенний  
Возраст:

12-18 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																										
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1							
786,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60							
181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	32,67	0,51							
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08							
5,36	Батон пшеничный йодированный	50	3	0,7	17,2	83,6	0,2	0,02	0,016	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0,0	23,5	2,00							
	Итого за Завтрак		21,24	24,00	103,29	710,15	0,36	0,44	1,55	0,15	0,12	384,08	371,73	0,09	0,07	208,23	0,14	71,56	3,29							
	Обед (полноценный рацион питания)																									
50	Салат из свежеты с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38							
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со	250	1,76	4,95	7,90	89,7	0,06	0,05	15,70	0,00	0	49,20	49,00	0,0	0,00	38,30	0,00	22,10	0,80							
289,39	Птица, порционная запеченная	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40							
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17							
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87							
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95							
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		45,8	30,2	111,7	921,5	0,7	0,5	12,9	0,2	0,1	266,6	583,2	0,3	0,7	165,1	0,2	129,4	7,9							
	Итого в день		67,0	54,2	115,0	1631,7	1,1	0,9	14,5	0,4	0,2	650,7	954,9	0,4	0,8	373,3	0,3	200,9	11,2							
	Суточная норма		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00							
	% от суточной нормы		114%	101%	95%	102%	110%	97%	96%	51%	36%	75%	118%	56%	32%	104%	93%	101%	100%							

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.1.2.4.3590-20

Неделя: 2

четверг

Возраст:

12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																								
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,04	0,02	10	0,000	0,20	16,00	11,00	0,00	0,00	0,00	1,7	0,0	5,00	0,12				
279,36	Тфтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13,90	19,23	6,72	255,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,086	26,51	0,05	26,25	2,07					
318,00	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,50	0,00	21,00	0,58					
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44					
Итого за Завтрак																								
			29,6	27,7	99,5	808,5	0,4	0,4	2,6	0,2	0,2	168,1	346,5	1,2	0,5	336,5	1,1	50,5	2,8					
Обед (полноценный рацион питания)																								
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10					
*7,03 3Г	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9					
99,21	Суп овощной "Легкий" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11					
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94					
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15					
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																								
			22,4	29,8	87,8	719,8	0,7	0,5	39,5	0,3	0,0	175,5	328,5	0,1	0,8	184,5	0,1	137,3	4,3					
Итого за Обед (зимний период)																								
			31,7	34,0	100,8	804,8	0,8	0,5	77,8	0,3	0,0	225,1	400,8	0,1	0,8	337,9	0,0	137,3	4,3					
Итого в день																								
			52,0	57,5	187,3	1528,3	1,1	0,9	42,1	0,5	0,2	343,6	675,0	1,3	1,3	674,4	1,2	187,8	7,1					
Суточная норма																								
			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,00	300	18,00					
% от суточной нормы																								
			96%	101%	96%	97%	106%	63%	72%	63%	37%	56%	94%	59%	27%	73%	127%	96%	57%					

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Неделж: 2

пятница

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,030	6	0,05	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30							
28,02	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	2,47	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25							
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44							
Итого за Завтрак			20,4	12	51	402,1	0,19	0,63	8,52	0,08	2,5	180,4	233,5	1,4	0,1	67,5	0,29	40,2	1,86							
Обед (полноценный рацион питания)																										
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86							
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13							
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98							
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48							
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2							
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	1,95							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,9	37,4	162,0	1082,5	0,6	0,44	22,4	0,2	0,141	143,8	632,9	1,5	0,4	294,8	0,494	119,6	5,64							
Итого в день			57,3	49,4	213,0	1484,6	0,8	1,1	30,9	0,3	2,6	324,2	866,4	2,9	0,5	362,3	0,8	159,8	7,5							
Суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00							
% от суточной нормы			112%	104%	100%	99%	91,9%	112%	115%	40%	618%	48%	101%	127%	69%	63%	208%	82,5%	66%							

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Рацион Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

понедельник

Неделя: 1

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ р-на	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	Г	Mg	Fe					
Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12					
71.19	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	9,03	12,26	36,0	281,3	0,27	0,25	1,60	0,067	0,13	178,22	122,37	0,078	0,017	81,81	0,18	8,36	0,66					
693.08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40					
5.10	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0,0	0,44					
Итого за Завтрак			17,91	18,21	92,83	592,90	0,43	0,52	14,65	0,12	0,18	356,42	290,37	0,84	0,02	239,64	0,38	34,66	1,62					
Обед (полноценный рацион питания)																								
10.40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10					
* 30.317	Салат из свежих овощей заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38					
102.19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами ржаными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51					
267.65	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	100	15,41	11,36	5,48	215,67	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62					
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103					
519.01	Компот из фруктовой годной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15					
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,6	24,73	115,46	838,54	0,70	0,41	37,03	0,06	0,12	212,21	475,27	1,06	0,09	260,59	1,14	136,41	3,43					
Итого за Обед (эквивалент)			31,43	27,12	120,11	887,99	0,61	0,36	23,57	0,14	0,12	228,08	521,69	1,08	0,71	257,59	1,13	121,64	4,71					
Итого в день			48,51	42,94	208,43	1431,40	1,13	0,93	38,68	0,18	0,30	568,63	765,64	1,90	0,11	500,23	1,52	171,07	5,05					
столовая норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70,0	0,9	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,0					
% от суточной нормы			100%	96%	99%	99%	100%	84%	95%	72%	45%	90%	99,5%	89%	82%	86%	99%	88%	56%					

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1						Сезон: осенне-весенний											
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	Г	Mg	Fe	
Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
3.03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,000	0,06	0	0,020	0	176,00	100,00	0,00	0,02	17,60	0,0	7,00	0,20	
71,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,0720	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87	
303,16	Кофейный напиток с сахаром	200	5	3,2	24,66	141,3	0,04	0,15	1,3	0,0	0	120,4	90	0,2	0,25	187,85	0	14	0,12	
5,10	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,01	0,0	0,44	
Итого за завтрак			31,66	18,80	98,06	696,93	0,47	0,25	1,52	0,04	0,05	139,18	407,23	0,80	0,26	129,14	0,03	51,56	2,70	
Итого за завтрак(осенний период)			34,0	21,8	97,7	731,1	0,5	0,3	1,2	0,1	0,0	223,8	457,2	0,8	0,3	135,1	0,0	52,3	2,8	
Обед (полноценный рацион питания)																				
53,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,610	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,750	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46	
0,09	Салат овощной "Фасолика" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13	
124,26	Пи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80	
239,43	Тфреги из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94	
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,37	29,50	107,50	697,00	0,53	0,42	8,08	0,20	0,09	316,39	603,29	0,24	0,05	142,88	0,91	157,01	7,56	
Итого за Обед (зимний период)			26,87	28,35	119,99	752,69	0,58	0,55	8,20	0,26	0,09	389,27	659,75	0,24	0,05	129,70	0,12	177,51	7,23	
Итого в день			57,03	48,30	205,60	1393,93	1,00	0,67	9,60	0,24	0,14	455,57	610,50	1,04	0,31	142,02	0,94	208,60	10,26	
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00	
% от суточной нормы			94%	95%	96%	92%	94%	86%	43%	45%	196%	97%	107%	97%	97%	30%	102%	90%	71%	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Район: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность продовольственных блюд (лист 3)  
среды

Сезон: осенне-весенний

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.390-20

№ рен.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						12-18 лет														
			Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)													
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12				
223,52	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным (сладким)	170/30	17,50	16,91	37,05	361,52	0,23	0,35	0,10	0,023	0,31	254,0	451,0	0,048	0,03	214,0	0,0011	110,0	1,80				
375,01	Чай черныи с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87				
5,36	Батон пшеничный подпорованный	50	3,30	0,66	17,16	83,6	0,16	0,016	0,016	0,016	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	0,0	0,010	23,50	2,00				
Итого за завтрак			21,44	18,03	79,43	546,40	0,49	0,40	11,82	0,04	0,51	295,55	550,78	0,15	0,05	247,47	0,01	143,74	4,79				
Обед (полноценный рацион питания)																							
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48				
* 7,03 з П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,070	0,066	153,40	0,0016	12,70	0,91				
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16				
291,17	Плов с птницей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13				
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24				
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,25	39,77	109,85	916,66	0,43	0,33	44,36	1,28	0,00	135,00	405,11	0,48	0,0	1,21	502,34	0,08	129,70	5,96			
Итого обеда (жидкая пища)			32,8	40,8	120,0	953,5	0,5	0,4	67,8	0,8	0,0	163,2	462,5	0,5	1,0	553,5	0,1	126,0	6,4				
Итого в день			51,7	57,8	189,3	1463,1	0,9	0,7	56,2	1,3	0,5	430,5	955,9	0,6	1,3	749,0	0,1	273,4	10,7				
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00				
% от суточной нормы			91%	109%	97%	103%	100%	65%	103%	157%	55%	79,5%	110%	66,99%	97%	106%	99%	111%	82%				

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Район: Общественно-образовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)  
 Неделя: 1  
 четверг

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Si	К	І	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
Завтрак																										
51,07	Салат из моркови с цитрусовыми	100	1,12	0,12	13,89	64,25	0,05	0,060	18,30	0,006	0	42,60	42,41	0,005	0,08	17,80	0,033	11,91	0,56							
93,00	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	12,52	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,02	107,06	0,079	42,83	0,80							
430	Чай черный с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,00	0	0	0,90	0,00	0,0	5,25	8,2	1	0	15,8	0	4,40	0,87							
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88	0,0	0,0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0	0,44							
Итого за завтрак																										
<i>Итого завтрак (включая напитки)</i>																										
Обед (полноценный рацион питания)																										
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86							
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	250	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40							
33,09	Выпечки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80							
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17							
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66							
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,66							
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	0,20							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																										
Итого за день																										
суточная норма																										
% от суточной нормы																										

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Рашиев Общественно-образовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
Пятница

Сезон: осенне-весенний

Приложение 2 к СанПиН 123/2.4.3590-20

№ рецеп	Применение, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)									
			Питательные вещества (г)						Энергетическая ценность	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe								
			Б	Ж	У	4	5	6															7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак																														
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12											
340.20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,50	11,06	3,85	187,06	0,09	0,57	0,52	0,026	2,47	131,10	169,73	0,08	0,036	27,05	0,28	22,84	0,25											
66272.00	Кисломолочный напиток	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20											
501	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0	0,44											
Итого завтрак																														
	Обс (полноценный рацион питания)		19,90	11,91	53,11	404,80	0,19	0,62	14,52	0,03	2,47	162,35	221,47	1,41	0,04	51,08	0,36	32,24	1,68											
Обс (полноценный рацион питания)																														
420	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98											
523.11	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33											
392.33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16,16	14,36	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93											
489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,065	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93											
409.02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	0,1	0,1	28,8	210,6	0,01	0,01	2,4	0,053	0,066	322,6	250,66	0,003	0,004	272,0	0,018	40,00	0,26											
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95											
Итого в Обс (полноценный рацион питания)																														
	Итого обед (зимний период)		34,29	29,46	119,51	905,35	0,99	0,90	42,48	0,12	0,18	491,49	750,12	0,13	0,12	403,68	0,15	172,42	7,05											
	Итого завтрак		34,7	31,9	120,0	929,5	1,0	0,9	40,4	0,1	0,2	489,9	755,2	0,1	0,1	417,4	0,1	169,1	7,4											
Итого в день																														
	Средняя норма		54,19	41,37	172,62	1310,15	1,89	1,52	57,00	0,15	2,65	653,80	971,60	1,54	0,16	454,76	0,51	204,70	8,73											
	% от средней нормы		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00											
% от суточной нормы																														
			103%	98%	94%	99%	106%	118%	124%	39%	278%	86%	119%	63,9%	96%	83%	90%	100%	74%											

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период



Район: Образовательные учреждения

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
понеделник

Приложение 8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Сезон: осенне-весенний											
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал/100г)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe	
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2801	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12
7414	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	252,0	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53	
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40	
0,99	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,001	0,00	0,66	
	Итого за завтрак		18,32	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71	
	Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60	
50,08* 3 11	Салат из свежих овощей с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83	
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с специями жареными на бульоне	200/ 50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41	
261,66	Крокеты "Детские" запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,94	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46	
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15	
510	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		26,39	20,12	101,27	720,8	0,58	0,33	25,29	0,05	0,11	224,5	403,9	0,954	0,04	214,6	0,23	109,3	3,66	
	Итого за Обед (зимний период)		28,4	24,7	106,2	789,1	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	168,2	431,8	1,0	0,1	212,8	0,2	100,7	3,9	
	Итого в день		41,740	35,800	182,330	1229,00	0,940	0,790	39,420	0,19	0,270	543,280	663,30	1054,00	0,06	483,78	0,6	142,3	5,2	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рец.	Присем пицца, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность	Сезон: осенне-весенний											
			вторник							7-11 лет											
			Б	Ж	У	В1	В2	С		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
Пищевые вещества (г)			Возраст:																		
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак		3																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,10	0,10000	0,0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10		
71,14	Каша молочная гречневая с маслом	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,5	0,080	0,018	87,3	0,200	8,9	0,70		
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,3	0,04	0,15	1,3	0,0300	0,03	120,4	90	0	0,25	187,9	0	14	0,12		
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,000	0,003	78,6	0,000	0,0	0,66		
Итого за Завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,200	0,04	410,5	309,5	0,290	0,28	362,51	0,3	26,4	1,6		
Обед (полноценный рацион питания)																					
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28		
*0,09 3,11	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80		
124,26	Пиц из свежей капусты на булочке со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,000	0,000	30,66	0,000	17,7	0,66		
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,000	32,34	0,049	58,59	1,75		
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19		
349,10	Компот из смеси сухофруктов с-витаминами и заповашный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,450	0	3,0	0,66		
5,10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,78	23,8	95,2	602,6	0,46	0,37	6,45	0,17	0,07	269,33	529,06	0,15	0,03	119,69	0,571	135,74	6,74		
Итого обед (зимний период)			29,5	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,20	0,10	334,6	569,6	0,2	0,0	139,8	0,1	166,4	6,4		
Итого в день			50,13	63,43	211,8	1565,4	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,30	510,3	0,84	180,53	7,45		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3.124.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность ПРИГотовляемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Образовательные учреждения

№ рел.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1							Сезон: осенне-весенний										
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
							В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12	
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66	
	Итого за завтрак		24,5	31,6	116,2	665,5	0,20	0,30	15,40	0,10	0,50	209,10	296,50	0,1000	0,1000	294,00	0,000000	43,70	2,80	
	Обед (полю-сенный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29	
7 * 311	Салат "Витаминный" (капустяк) консервированная кукуруза эспираселенный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65	
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93	
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33	
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		19,910	21,810	105,100	708,5	0,42	0,32	34,10	0,38	0,0	120,83	402,33	0,4200	0,960	436,74	0,07	123,41	4,75	
	Итого обед (зимний период)		21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,10	0,00	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1	
	Итого в день		44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,5	0,45	0,47	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	7,6	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион: Образовательные учреждения

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг/мкг)									
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																													
93,00	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,00	0,91	30,600	0,00	161,62	137,98	0,00	0,000	0,00	0,00000	24,14	0,51										
519,01	Чай черный с сахаром	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0,0	4,0	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15										
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,0020	52,4	0,001	0,0	0,44										
Итого за завтрак																													
			16,28	13,98	86,62	535,07	0,25	0,17	17,9	0,033	0,02	77,0	172,43	0,07	0,08	170,61	0,100	51,68	1,73										
	Итого завтрак (зимний период)		15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	246,4	0,1	51,1	2,1										
Обед (полноценный рацион питания)																													
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52										
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40										
33,10	Виточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70										
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161,0	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98										
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66										
#####	Кондитерское изделие/Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20										
5,10	Хлеб джано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																													
			37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,420	155,1	5,79										
Итого в день																													
			53,5	42,6	204,1	1423,3	0,9	0,6	38,3	0,1	0,1	264,9	566,1	0,3	0,8	320,2	0,5	197,4	8,1										

четверг

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Возраст:

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3.590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)					B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
			B	Ж	У	Y															Возраст:	осенне-весенний				7-11 лет	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Завтрак																											
28.01	Фрукт порционно/ Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12								
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19								
66271.00	Кисломолочный напиток	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,00	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20								
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66								
	Итого за Завтрак		15,02	9,07	47,58	329,37	0,15	0,47	14,17	0,02	1,8	127,6	172,6	0,66	0,03	90,22	0,285	26,53	1,62								
	Обед (полноценный рацион питания)																										
4.19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59								
0.14 * 317	Салат из свежих приправленных растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80								
392.32	Цельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	25,52	103,97	0,00	0,024	22,50	0,049	18,26	0,04								
489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93								
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24								
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33								
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		30,67	26,53	95,52	672,35	0,93	0,75	37,91	0,066	0,09	190,8	438,40	0,13	0,07	129,19	0,102	122,36	6,82								
	Итого за Обед (зимний период)		30,7	28,0	95,8	686,8	0,9	0,7	36,6	0,05	0,09	189,9	461,5	0,1	0,4	137,4	0,1	120,2	7,0								
	Итого в день		45,7	35,6	143,1	1001,7	1,1	1,2	52,1	0,1	1,9	318,4	631,0	0,8	0,1	219,4	0,4	148,9	8,4								

