

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. директора  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Отраденская средняя школа»

  
А.Е. Шимина  
16 сентября 2024г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

  
А.В. Толмачев  
16 сентября 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ПО ВОЗРАСТАМ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
(СЕЗОННОЕ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
И АССОРТИМЕНТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ  
УЧАЩИХСЯ ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Г.УЛЬЯНОВСК, 2024 г

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Неделя:

1

Возраст:

3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Se	І	F	Mg	Fe	Na	K	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Завтрак молочный</b>																					
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,60	0,06	33,05	0,01	0,01	0	22,50	0,07	1,20	1,50	0,05	0	0,14	0	0,01	0,75	1,50	
4001,07	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	5,42	5,80	31,77	198,97	0,12	0,14	1,04	0,05	0,06	103,81	138,07	3,75	7,41	23,09	34,05	0,88	173,39	168,93	
378,04	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,13	14,24	72,84	0,02	0,08	0,71	0,02	0,02	63,21	49,94	1,00	4,50	70,00	9,64	0,56	75,39	88,24	
0,01	Батон пшеничный	30	1,99	0,40	10,30	50,20	0,10	0,01	0,10	0,01	0,00	10,50	47,40	0	0,01	0	14,10	1,20	0	0	
<b>Завтрак второй</b>																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,10	0,13	11,10	46,00	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0	0	4,00	1,40	4,00	101,00	
<b>Обед</b>																					
103,24	Суп картофельный с вермишелью	200	3,76	4,31	16,22	120,33	0,09	0,06	12,41	1,12	0,04	17,47	50,98	0,39	0,14	1,94	19,72	0,82	177,46	305,69	
279,52	Котлета мясная запеченная с овощами тушеными	70	11,18	9,06	25,64	278,45	0,08	0,08	0,79	0,98	0,01	15,96	86,46	0,06	0,004	0,24	17,82	1,13	1,40	22,76	
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	130	10,36	2,37	22,88	156,26	0,41	0,08	0	0,02	0,04	41,03	102,23	12,18	0,01	329,01	39,65	3,16	3,20	393,47	
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,04	0,01	10,44	40,48	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,01	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0,001	0	0	11,60	60,00	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00	
<b>Полдник</b>																					
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45	0	0,27	
<b>Ужин</b>																					
28,07	Фрукт порционно/ ИЛИ / Фрукт в нарезке	50	0,21	0,21	4,90	22,20	0,01	0,01	3,75	1,88	0	8,00	4,13	0,11	0,75	3,00	5,50	1,10	13,00	139,00	
* ЛП 225,1	Салат из смеси овощей	50	0,28	1,71	1,45	23,41	0,03	0,01	7,43	0,27	0,001	8,55	7,01	0,16	1,16	8,48	8,06	0,23	98,58	101,09	
8 013,15	Картофель запеченный под соусом сметанным	150	3,60	5,55	25,38	170,45	0,18	0,13	29,02	0,09	0,04	41,56	103,20	1,34	0,00	3,78	35,92	1,41	474,84	637,77	
66037,03	Кондитерское изделие в ассортименте	20	2,55	3,39	20,70	124,20	0,03	0,02	0	0	0	12,30	26,10	0	0	0	4,50	0,30	0	17,00	
375,02	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,00	37,90	0	0,01	0,06	0	0	3,17	8,00	0	0	6,00	2,64	0,52	0	15,18	
0,92	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,40	94,00	0,04	0,01	0,88	0	0	8,00	26,00	2,40	1,28	5,80	5,60	0,44	199,60	37,20	
<b>Итого в день *ЛП</b>			<b>46,73</b>	<b>38,30</b>	<b>247,52</b>	<b>1572,82</b>	<b>1,20</b>	<b>0,68</b>	<b>92,58</b>	<b>37,06</b>	<b>0,28</b>	<b>363,44</b>	<b>724,60</b>	<b>23,54</b>	<b>16,28</b>	<b>458,08</b>	<b>217,62</b>	<b>14,15</b>	<b>1371,01</b>	<b>1992,74</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>46,66</b>	<b>36,80</b>	<b>250,97</b>	<b>1571,61</b>	<b>1,19</b>	<b>0,68</b>	<b>88,90</b>	<b>38,67</b>	<b>0,28</b>	<b>362,89</b>	<b>721,72</b>	<b>23,49</b>	<b>15,87</b>	<b>452,60</b>	<b>215,06</b>	<b>15,02</b>	<b>1285,43</b>	<b>2030,65</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период



Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

еженедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
в образовательных учреждениях

Неделя: вторник  
1

Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 3-7 л

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	12	14
<b>Завтрак молочный</b>																				
1,00	Гастрономия /сыр порционно	7	1,63	2,07	0,01	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,02	0	0	2,45	0,07	56,70	6,16
10,2	Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	200	4,46	5,05	18,29	135,03	0,07	0,16	1,30	0,05	0,06	123,89	103,58	2,02	9,23	23,51	16,45	0,32	0	173,41
5,02	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,00	37,90	0	0,01	0,06	0	0	3,17	8,00	0	0	6,00	2,64	0,52	0	15,18
0,01	Батон пшеничный	30	1,99	0,40	10,30	50,20	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,01	0	14,10	1,20	0	0,00
<b>Завтрак второй</b>																				
9,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,10	0,13	11,10	46,00	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
1,92	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,64	5,95	9,73	99,13	0,04	0,05	15,98	0,82	0	40,34	44,85	0,41	0,05	1,41	19,45	0,92	405,42	176,13
9,46	Тефтели рыбные под соусом молочным	70	5,78	4,06	8,01	86,25	0,06	0,07	1,69	21,00	0,01	72,03	135,13	0,59	0,00	69,17	29,89	0,79	185,02	150,39
2,02	Каша рисовая с маслом сливочным	130	2,12	2,78	22,22	121,44	0,02	0,02	0	0,03	0,04	4,60	45,95	4,56	0,44	15,09	15,12	0,32	150,46	28,19
5,51	Напиток из яблок	200	0,04	0,04	10,87	43,95	0,002	0,001	0,40	0,30	0	1,41	0,96	0,03	0,18	0,70	0,78	0,22	1,98	23,07
0,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0,001	0	0	11,60	60,00	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00
<b>Обед</b>																				
9,3	Напиток из сухофруктов/ Изюм / ИЛИ / Фрукт порционно -100гр	200	0,75	0,07	27,93	116,40	0,01	0,03	4,60	0,14	0,00	0,02	22,80	0,02	0,01	9,36	18,16	0,48	3,60	30,06
1,19	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,80	4,19	10,36	87,01	0,07	0,05	16,50	1,11	0,01	34,98	52,30	0,38	0,04	0,14	23,75	1,03	26,34	301,45
1,77	Салат из свежих овощей	100	1,30	3,40	3,85	63,53	0,01	0,03	18,85	1,50	0,02	43,55	23,21	0,28	0,05	0,93	15,26	0,46	0,15	159,13
1,23/1,07	Котлета мясная с овощами тушеными	60	14,72	7,31	10,60	197,89	0,08	0,11	6,28	0,02	0,10	17,77	99,85	0,06	0,04	0,02	18,81	1,48	285,40	30,60
5,02	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,00	37,90	0	0,01	0,06	0	0	3,17	8,00	0	0	6,00	2,64	0,52	0	15,18
9,02	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	3,86	1,68	29,73	150,20	0,06	0,03	0,08	0,01	0,03	15,28	38,26	12,28	0,74	2,55	6,82	0,47	123,67	70,46
0,05	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,40	94,00	0,04	0,01	0,88	0	0	8,00	26,00	2,40	1,28	5,80	5,60	0,44	199,60	37,20
<b>Итого за день</b>			<b>44,81</b>	<b>34,59</b>	<b>224,39</b>	<b>1406,62</b>	<b>0,65</b>	<b>0,62</b>	<b>86,48</b>	<b>41,69</b>	<b>0,32</b>	<b>415,36</b>	<b>736,08</b>	<b>25,96</b>	<b>13,78</b>	<b>149,35</b>	<b>199,46</b>	<b>11,74</b>	<b>1604,59</b>	<b>1252,49</b>
<b>в день *ПП</b>			<b>44,31</b>	<b>33,80</b>	<b>217,88</b>	<b>1383,14</b>	<b>0,59</b>	<b>0,60</b>	<b>88,83</b>	<b>42,08</b>	<b>0,33</b>	<b>423,93</b>	<b>706,99</b>	<b>25,86</b>	<b>13,79</b>	<b>150,14</b>	<b>190,97</b>	<b>11,17</b>	<b>1578,40</b>	<b>1110,17</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период.

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: среда  
1

Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 3-7 л

№ реп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K	
1	2	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	
<b>Завтрак молочный</b>																					
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,60	0,06	33,05	0,01	0,01	0	22,50	0,07	1,20	1,50	0,05	0	0,14	0	0,01	0,75	1,50	
580,21	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	5,48	5,96	26,40	179,76	0,15	0,14	1,04	0,05	0,06	105,10	138,04	1,64	7,21	16,09	34,52	1,05	0	172,45	
351,05	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	15,06	59,25	0,02	0,08	1,25	10,00	0	4,40	6,27	0,01	0	0	0,85	0,08	0	67,31	
0,01	Батон пшеничный	30	1,99	0,40	10,30	50,20	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0,00	0,01	0	14,10	1,20	0	0	
<b>Завтрак второй</b>																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,10	0,13	11,10	46,00	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00	
<b>Обед</b>																					
87,19	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	205	1,96	5,18	8,97	108,97	0,01	0,01	9,20	0,04	0,04	36,74	24,20	0,39	0,001	1,35	12,40	0,41	0	216,52	
34,06	Фрикадельки тушеные с овощами	70	11,97	7,78	2,39	157,96	0,01	0,01	5,85	0,49	0	12,82	10,82	0,46	0,27	0,05	4,62	0,22	0	44,31	
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	2,12	2,78	22,22	121,44	0,02	0,02	0	0,03	0,04	4,60	45,95	4,56	0,44	15,09	15,12	0,32	150,46	28,19	
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45	0	0,27	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0,001	0	0	11,60	60,00	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00	
<b>Полдник</b>																					
345,32	Компот из ягодной смеси / ИЛИ / Фрукт порционно - 100гр	200	0,04	0,01	10,44	40,48	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,01	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64	
<b>Ужин</b>																					
62,23	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,55	6,46	32,19	0,03	0,03	2,40	4,32	0	24,54	26,40	0,05	0,02	0,02	18,24	0,35	3,87	96,09	
*ЛП	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,57	3,64	1,82	42,36	0,02	0,02	5,66	0	0	16,31	18,06	0,21	0,001	11,30	9,90	0,45	118,29	127,69	
672,07/ 66228,08	Вареники с творожной начинкой с соусом сладким	170	15,73	12,87	70,56	465,21	0,19	0,24	0,70	0,09	0,03	126,21	200,35	0,81	3,64	8,05	28,38	1,45	101,88	78,96	
375,02	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,00	37,90	0	0,01	0,06	0	0	3,17	8,00	0	0	6,00	2,64	0,52	0	15,18	
0,92	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,40	94,00	0,04	0,01	0,88	0	0	8,00	26,00	2,40	1,28	5,80	5,60	0,44	199,60	37,20	
<b>Итого в день</b>			<b>46,03</b>	<b>40,12</b>	<b>241,30</b>	<b>1552,69</b>	<b>0,67</b>	<b>0,61</b>	<b>61,62</b>	<b>49,53</b>	<b>0,24</b>	<b>373,96</b>	<b>612,64</b>	<b>12,58</b>	<b>14,63</b>	<b>62,19</b>	<b>162,39</b>	<b>9,54</b>	<b>622,96</b>	<b>961,62</b>	
<b>Итого в день * ЛП</b>			<b>45,98</b>	<b>43,21</b>	<b>236,66</b>	<b>1562,86</b>	<b>0,66</b>	<b>0,60</b>	<b>64,88</b>	<b>45,21</b>	<b>0,24</b>	<b>365,73</b>	<b>604,30</b>	<b>12,74</b>	<b>14,61</b>	<b>73,47</b>	<b>164,05</b>	<b>9,64</b>	<b>737,38</b>	<b>993,22</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период.





Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя:

1

Возраст: 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	12	14
<b>Завтрак молочный</b>																				
174,09	Каша молочная ячевая с маслом сливочным	200	6,64	9,99	44,67	295,47	0,11	0,15	0,87	0,05	0,06	147,59	219,56	12,19	0,001	41,29	33,20	0,88	0	175,25
382,04	Какао с молоком	200	3,04	3,38	16,66	107,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,79	96,55	2,00	9,00	22,45	15,91	0,24	38,12	161,45
0,01	Батон пшеничный	30	1,99	0,40	10,30	50,20	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,01	0	14,10	1,20	0	0
<b>Завтрак второй</b>																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,10	0,13	11,10	46,00	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,0
<b>Обед</b>																				
102,86	Суп картофельный с горохом	200	6,20	2,92	15,95	116,72	0,20	0,07	9,21	0,73	0,04	32,18	69,91	4,62	0,09	117,01	27,89	1,69	8,12	358,63
259,33	Картофель тушеный с мясом рубленным/ или/ Жаркое "по-Домашнему"	200	14,96	12,71	27,00	292,42	0,20	0,12	33,50	1,01	0,02	34,69	103,40	0,83	0,45	0,05	42,37	1,93	30,34	714,20
345,19	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,05	0,02	10,46	41,60	0	0	1,25	10,00	0	2,00	1,65	0,01	0,001	0	0,85	0,08	2,22	8,64
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0,001	0	0	11,60	60,00	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00
<b>Полдник</b>																				
345,74	Напиток из изюма и яблок	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0	0,01	0	0,27	0,40	3,87	0,03	0	7,02	0,01	0,13	0	26,47
<b>Ужин</b>																				
45,07	Салат из свежей капусты с маслом растительным	50	0,80	2,04	4,31	38,40	0,02	0,02	18,30	0,55	0	23,04	15,85	0,13	0,01	0,41	8,72	0,29	85,07	80,08
ЛП* 45,43	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	0,91	2,05	2,30	31,32	0,02	0,02	19,40	0,02	0	24,84	16,87	0,00	0,04	0,02	7,99	0,32	237,80	0,09
268,16/ 331,09	Тефтели мясная с овощами тушеными	50	5,25	9,29	3,60	119,04	0,07	0,24	1,33	1,17	0	20,67	64,52	0,51	18,09	22,09	11,75	0,63	130,36	123,19
303,02	Каша гречневая с маслом сливочным	120	5,69	4,79	27,98	180,67	0,19	0,03	0	0,03	0,04	11,69	135,31	2,20	0,02	8,83	90,15	3,04	233,89	145,34
375,02	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,00	37,90	0	0,01	0,06	0	0	3,17	8,00	0	0	6,00	2,64	0,52	0	15,18
0,92	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,40	94,00	0,04	0,01	0,88	0	0	8,00	26,00	2,40	1,28	5,80	5,60	0,44	199,60	37,20
<b>Итого в день</b>			<b>50,60</b>	<b>46,53</b>	<b>229,77</b>	<b>1546,66</b>	<b>1,08</b>	<b>0,85</b>	<b>105,31</b>	<b>13,58</b>	<b>0,46</b>	<b>433,32</b>	<b>860,02</b>	<b>27,12</b>	<b>30,71</b>	<b>240,55</b>	<b>275,99</b>	<b>14,03</b>	<b>894,12</b>	<b>2040,63</b>
<b>Итого в день * ЛП</b>			<b>50,71</b>	<b>46,54</b>	<b>227,76</b>	<b>1539,58</b>	<b>1,08</b>	<b>0,85</b>	<b>106,41</b>	<b>13,05</b>	<b>0,46</b>	<b>435,12</b>	<b>861,04</b>	<b>26,99</b>	<b>30,74</b>	<b>240,16</b>	<b>275,26</b>	<b>14,06</b>	<b>1046,85</b>	<b>1960,64</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период



Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: Образовательные учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: понедельник 2				Энергетическая ценность ккал	Сезон: осенне-весенний Возраст: 3-7 л					Минеральные вещества									
		Пищевые веществ					Витамины														
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K	
г	г	г	г	г	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	12	14	
<b>Завтрак молочный</b>																					
15,00	Гастрономия /сыр порционно	7	1,63	2,07	0,01	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,02	0	0	2,45	0,07	56,70	6,16	
2,32	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	5,55	9,75	38,40	264,54	0,07	0,16	1,07	0,05	0,05	121,88	107,44	1,62	0,004	21,66	18,45	0,45	192,58	153,95	
382,05	Чай с сахаром	200	3,04	3,38	16,96	107,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,79	96,55	2,00	9,00	22,45	15,91	0,24	38,22	161,45	
0,01	Батон пшеничный	30	1,99	0,40	10,30	50,20	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,01	0	14,10	1,20	0	0	
<b>Завтрак второй</b>																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,10	0,13	11,10	46,00	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00	
<b>Обед</b>																					
87,19	Щи со свежей капустой с картофелем со сметаной	205	1,72	5,12	7,03	81,59	0,05	0,06	23,45	1,14	0,04	36,74	24,20	0,39	0,001	1,35	12,40	0,41	9,83	216,52	
33,23/ 331,07	Котлета мясная с овощами тушеными с томатом	70	14,96	9,31	12,26	223,5	0,09	0,20	7,98	0,60	0	26,66	108,55	0,12	0,220	0,020	21,75	1,64	8,90	43,35	
202,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,97	3,06	31,75	174,54	0,08	0,02	0	0,03	0,04	12,59	40,47	0,03	0,72	10,45	7,43	0,76	295,67	81,09	
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45	0	0,27	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0,00	0	0	11,60	60,00	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00	
<b>Полдник</b>																					
345,32	Компот из ягодной смеси	200	0,04	0,01	10,44	40,48	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,01	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64	
<b>Ужин</b>																					
45,33	Салат из капусты с морковью и маслом растительным	50	0,80	2,04	4,31	38,40	0,02	0,02	18,30	0,55	0	23,04	15,85	0,13	0,01	0,41	8,72	0,29	85,07	80,08	
*ЛП	Салат овощной "Ассорти"	50	0,77	1,05	2,26	21,68	0,02	0,02	18,48	0,47	0	23,63	15,31	0,11	0	0,36	9,30	0,28	328,43	71,49	
239,46	Тефтели рыбные под соусом молочным	50	4,63	2,55	5,89	67,04	0,04	0,05	0,90	16,68	0,01	59,78	111,87	0,48	0,00	56,78	23,91	0,64	152,17	124,83	
312,22	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,60	7,69	15,10	150,80	0,12	0,09	14,95	0,04	0,03	34,99	73,10	0,740	0,020	2,520	23,01	0,86	324,88	440,38	
375,02	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,00	37,90	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	3,17	8,00	0,00	0,00	6,00	2,64	0,52	0,00	15,18	
0,92	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,40	94,00	0,04	0,01	0,88	0,00	0,00	8,00	26,00	2,40	1,28	5,80	5,60	0,44	199,60	37,20	
<b>Итого в день</b>			<b>47,98</b>	<b>46,35</b>	<b>220,89</b>	<b>1527,67</b>	<b>0,75</b>	<b>0,84</b>	<b>109,18</b>	<b>49,33</b>	<b>0,27</b>	<b>556,42</b>	<b>772,14</b>	<b>11,13</b>	<b>13,03</b>	<b>137,04</b>	<b>182,29</b>	<b>11,01</b>	<b>1530,01</b>	<b>1564,10</b>	
<b>Итого за день *ЛП</b>			<b>47,94</b>	<b>45,36</b>	<b>218,84</b>	<b>1510,95</b>	<b>0,74</b>	<b>0,84</b>	<b>109,36</b>	<b>49,24</b>	<b>0,27</b>	<b>557,02</b>	<b>771,60</b>	<b>11,11</b>	<b>13,02</b>	<b>136,98</b>	<b>182,87</b>	<b>11,00</b>	<b>1773,37</b>	<b>1555,51</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период.

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 3-7 л

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	12	14	
<b>Завтрак молочный</b>																					
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,60	0,06	33,05	0,01	0,01	0	22,50	0,07	1,20	1,50	0,05	0	0,14	0	0,01	0,75	1,50	
580,21	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	5,48	5,96	26,40	179,76	0,15	0,14	1,04	0,05	0,06	105,10	138,04	1,64	7,21	16,09	34,52	1,05	0	172,45	
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	15,06	59,25	0,02	0,08	1,25	10,00	0	4,40	6,27	0,01	0	0	0,85	0,08	0	67,31	
0,01	Батон пшеничный	30	1,99	0,40	10,30	50,20	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,01	0	14,10	1,20	0	0	
<b>Завтрак второй</b>																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,10	0,13	11,10	46,00	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00	
<b>Обед</b>																					
81,87	Свекольник "Классический" со сметаной	205	1,59	4,66	9,85	88,21	0,05	0,05	11,15	0,01	0,02	36,04	48,21	0,56	0,05	0,91	20,97	1,04	599,05	272,56	
267,9	Котлета мясная запеченная с овощами тушенными	70	14,89	9,06	25,64	278,45	0,08	0,08	0,79	0,98	0	15,96	86,46	0,06	0,004	0,240	17,82	1,13	295,00	22,76	
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	130	5,69	4,79	27,98	180,67	0,19	0,03	0	0,04	0,03	11,69	135,31	2,30	0,02	9,28	90,15	3,04	233,89	152,69	
349,30	Напиток из сухофруктов /изюм	200	0,09	0,02	12,61	50,00	0,004	0,002	0	0,14	0,00	3,02	4,49	0,02	0,03	8,23	1,46	0,13	3,66	27,86	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0,001	0	0	11,60	60,00	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00	
<b>Полдник</b>																					
345,19	Напиток "Витаминный"/ ИЛИ/ Фрукт порционно- 100 г.	200	0,08	0,04	11,50	45,98	0,001	0,01	20,01	0,15	0	1,60	0,34	0,001	0,088	0,352	0,34	0,10	1,09	5,15	
<b>Ужин</b>																					
62,27	Салат из моркови с сахаром / ИЛИ / Фрукт в нарезке	60	0,73	3,05	5,53	51,70	0,03	0,04	2,80	5,04	0,00	28,59	30,80	0,06	0,03	0,03	21,28	0,40	11,78	112,05	
219,10	Сырники из творога со сладкой подливкой	150	19,02	15,00	29,88	329,75	0,06	0,36	0,60	0,19	0,05	180,00	259,20	36,60	12,20	45,40	27,60	0,60	47,28	207,40	
375,02	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,00	37,90	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	3,17	8,00	0,00	0,00	6,00	2,64	0,52	0,00	15,18	
0,05	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,40	94,00	0,04	0,01	0,88	0,00	0,00	8,00	26,00	2,40	1,28	5,80	5,60	0,44	199,60	37,20	
<b>Итого в день</b>			<b>53,94</b>	<b>42,90</b>	<b>221,30</b>	<b>1514,95</b>	<b>0,78</b>	<b>0,82</b>	<b>66,03</b>	<b>39,10</b>	<b>0,21</b>	<b>391,83</b>	<b>811,81</b>	<b>45,34</b>	<b>22,63</b>	<b>101,16</b>	<b>239,16</b>	<b>11,66</b>	<b>959,45</b>	<b>1016,55</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период.



Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: среда  
2  
Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	Se	І	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	12	14
<b>Завтрак молочный</b>																				
15,00	Гастрономия /сыр порционно	7	1,63	2,07	0,01	25,08	0,002	0,02	0,05	18,20	0,07	61,60	35,00	1,02	0	0	2,45	0,07	56,70	6,16
173,14	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	5,34	6,77	20,81	159,26	0,16	0,16	0,87	0,05	0,06	136,27	55,71	9,72	0,001	39,61	64,39	1,60	35,14	174,47
379,14	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,00	14,00	0,13	0	145,21
0,01	Батон пшеничный	30	1,99	0,40	10,30	50,20	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,01	0	14,10	1,20	0	0
<b>Завтрак второй</b>																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,10	0,13	11,10	46,00	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
<b>Обед</b>																				
102,77	Суп картофельный с горохом	200	2,47	3,85	17,86	117,78	0,10	0,06	14,50	1,12	0	18,68	55,86	4,62	0,01	117,01	22,08	0,88	177,46	358,63
231,11	Плов с мясными рубленными изделиями	200	9,57	10,77	34,93	272,63	0,07	0,08	1,56	0,76	0,03	17,56	131,55	7,88	0,75	59,72	33,10	1,13	287,16	182,38
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	7,73	0	0	0	2,10	0,45	0	0,27
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0,001	0	0	11,60	60,00	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00
<b>Полдник</b>																				
345,83	Компот "Витаминный"	200	0,04	0,03	12,91	50,03	0	0	1,26	10,00	0	2,24	1,65	0,02	0	0	0,85	0,09	0	11,16
<b>Ужин</b>																				
68,04	Винегрет овощной с растительным маслом	50	1,25	1,33	6,56	55,08	0,04	0,02	11,38	0,63	0,01	22,90	35,45	0,32	0,02	0,12	15,97	0,71	21,33	244,51
38,16*ЛП	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,60	3,11	2,86	44,25	0,04	0,02	18,56	0,54	0	26,50	15,02	0,36	0,02	21,07	19,43	0,46	199,85	213,99
34,06	Котлета из печени с овощами тушеными	60	7,82	8,08	5,54	126,64	0,04	0,06	0,40	0,49	0	9,93	90,92	0,46	0,27	0,05	14,15	1,47	249,17	44,31
312,22	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,97	3,06	31,75	174,54	0,08	0,02	12,46	0,04	0,04	12,60	40,47	0,030	0,720	10,450	7,43	0,76	285,50	81,09
375,02	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,00	37,90	0	0,01	0,06	0	0	3,17	8,00	0	0	6,00	2,64	0,52	0	15,18
0,92	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0	0	0	4,00	13,00	1,20	0,64	2,90	2,80	0,22	99,80	18,60
<b>Итого в день</b>			<b>42,77</b>	<b>39,85</b>	<b>215,50</b>	<b>1387,57</b>	<b>0,74</b>	<b>0,64</b>	<b>82,59</b>	<b>31,33</b>	<b>0,23</b>	<b>459,56</b>	<b>680,74</b>	<b>29,09</b>	<b>4,18</b>	<b>260,46</b>	<b>218,86</b>	<b>12,19</b>	<b>1378,66</b>	<b>1476,97</b>
<b>Итого в день *ЛП</b>			<b>42,12</b>	<b>41,63</b>	<b>211,80</b>	<b>1376,74</b>	<b>0,74</b>	<b>0,65</b>	<b>89,77</b>	<b>31,24</b>	<b>0,22</b>	<b>463,16</b>	<b>660,31</b>	<b>29,14</b>	<b>4,18</b>	<b>281,41</b>	<b>222,32</b>	<b>11,94</b>	<b>1557,18</b>	<b>1446,45</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период

Приложение 2 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд  
Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 3-7 л

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	12	14	
<b>Завтрак мясной</b>																					
0,19	Масло сливочное порционное	5	0,04	3,60	0,06	33,05	0,01	0,01	0	22,50	0,07	1,20	1,50	0,05	0	0,14	0	0,01	0,75	1,50	
174,09	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200	6,64	9,99	44,67	295,47	0,11	0,15	0,87	0,05	0,06	147,59	219,56	12,19	0,001	41,29	33,20	0,88	0	175,25	
375,02	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,00	37,90	0	0,01	0,06	0	0	3,17	8,00	0	0	6,00	2,64	0,52	0	15,18	
0,01	Батон пшеничный	30	1,99	0,40	10,30	50,20	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,01	0	14,10	1,20	0	0	
<b>Завтрак второй</b>																					
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,10	0,13	11,10	46,00	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00	
<b>Обед</b>																					
103,24	Суп картофельный с вермишелью	200	3,76	4,31	16,22	120,33	0,09	0,06	12,41	1,12	0,04	17,47	50,98	0,39	0,14	1,94	19,72	0,82	177,46	305,69	
268,16/ 331,09	Тефтели мясные с овощами тушеными с томатом	80	15,34	16,35	14,05	264,6	0,09	0,15	4,02	9,45	0,87	68,75	165,70	2,20	1,50	1,30	18,73	1,22	190,74	43,7	
199	Гороховое пюре с маслом сливочным	130	10,36	2,37	22,88	156,26	0,41	0,08	0	0,02	0,04	41,03	102,23	12,18	0,01	329,01	39,65	3,16	3,20	393,47	
345,74	Напиток из яблук и изюма	200	0,08	0,03	12,50	48,73	0,01	0	0,01	0	0,27	0,40	3,87	0,03	0	7,02	0,01	0,13	0	26,47	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	11,60	60,00	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00	
<b>Полдник</b>																					
345,32	Компот из ягодной смеси / ИЛИ /Фрукт порционно -100гр	200	0,04	0,01	10,44	40,48	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,01	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64	
<b>Ужин</b>																					
59,07	Салат из моркови с яблоком / ИЛИ / Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,64	2,11	5,43	42,79	0,03	0,03	4,84	3,96	0	25,01	25,96	0,05	0,02	0,02	18,16	0,66	13,41	96,09	
672,13/ 331,06	Вареники с овощной начинкой (картофель) с соусом сметано-томатным	170	15,22	16,76	65,66	480,55	0,18	0,21	1,69	0,21	0,01	99,67	179,52	0,24	2,15	3,46	25,90	1,57	272,66	79,75	
375,02	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,00	37,90	0	0,01	0,06	0	0	3,17	8,00	0	0	6,00	2,64	0,52	0	15,18	
0,92	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,40	94,00	0,04	0,01	0,88	0	0	8,00	26,00	2,40	1,28	5,80	5,60	0,44	199,60	37,20	
<b>Итого в день</b>			<b>60,13</b>	<b>56,92</b>	<b>268,55</b>	<b>1826,50</b>	<b>1,16</b>	<b>0,77</b>	<b>64,94</b>	<b>49,32</b>	<b>1,36</b>	<b>446,92</b>	<b>908,70</b>	<b>31,94</b>	<b>6,88</b>	<b>411,58</b>	<b>204,17</b>	<b>14,17</b>	<b>1024,22</b>	<b>1393,12</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на осенний период



Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: пятница  
2

Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 3-7 л

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Se	I	F	Mg	Fe	Na	K
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	21	12	14
<b>Завтрак молочный</b>																				
2,20	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,38	7,56	30,02	216,44	0,01	0,24	1,95	0,07	0	0,08	187,14	159,60	1,62	0,04	21,66	26,12	0,40	192,58
379,14	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	99,27	0,04	0,16	1,31	0,03	0,02	125,79	90,00	1,63	0,001	15,00	14,00	0,13	0	145,21
0,01	Батон пшеничный	30	1,99	0,40	10,30	50,20	0,10	0,01	0,10	0,01	0	10,50	47,40	0	0,01	0	14,10	1,20	0	0
<b>Завтрак второй</b>																				
389,09	Сок фруктовый/ или/ Сок овощной	100	0,10	0,13	11,10	46,00	0,02	0,01	38,50	0	0	7,00	8,00	0	0,001	0	4,00	1,40	4,00	101,00
<b>Обед</b>																				
108,22	Суп картофельный с клецками	200	2,74	3,38	14,44	100,79	0,07	0,06	7,01	0,76	0,11	16,51	43,91	5,61	0,84	2,28	13,37	0,67	180,06	191,88
455,22/ 331,03	Голубцы ленивые под соусом сметано-томатным	210	15,32	18,74	26,14	337,44	0,01	0,17	8,43	0,05	0,15	98,12	102,06	5,89	0,03	62,42	22,50	1,21	278,67	484,58
345,19	Напиток из фруктово-ягодной смеси	200	0,04	0,01	10,44	40,48	0	0	1,50	12,00	0	2,36	1,98	0,01	0,001	0	1,02	0,08	0	8,64
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,07	0,03	0,001	0	0	11,60	60,00	2,20	1,76	9,60	18,80	1,56	162,40	94,00
<b>Полдник</b>																				
349,18	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,15	0,01	12,10	48,04	0	0	0,14	0	0	15,72	-7,73	0	0	0	2,10	0,45	0	0,27
<b>Ужин</b>																				
210,13	Омлет натуральный с маслом сливочным	50	4,71	5,74	2,52	74,47	0,03	0,18	0,22	0,02	0,82	40,07	79,63	10,92	8,18	21,73	6,43	0,86	0	71,54
303,28	Каша гречневая с маслом сливочным	120	5,69	4,79	27,98	180,67	0,19	0,03	0	0,04	0,03	11,69	135,31	2,30	0,02	9,28	90,15	3,04	233,89	152,69
158,02	Мучное кулинарное изделие в ассортименте	50	3,86	1,68	29,73	150,20	0,06	0,03	0,08	0,01	0,03	15,28	38,26	12,28	0,74	2,55	6,82	0,47	123,67	70,46
375,02	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,00	37,90	0	0,01	0,06	0	0	3,17	8,00	0	0	6,00	2,64	0,52	0	15,18
0,92	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,40	94,00	0,04	0,01	0,88	0	0	8,00	26,00	2,40	1,28	5,80	5,60	0,44	199,60	37,20
<b>Итого в день</b>			<b>50,94</b>	<b>45,95</b>	<b>235,96</b>	<b>1554,14</b>	<b>0,65</b>	<b>0,94</b>	<b>60,18</b>	<b>12,99</b>	<b>1,16</b>	<b>365,89</b>	<b>835,42</b>	<b>202,84</b>	<b>14,49</b>	<b>134,70</b>	<b>223,19</b>	<b>38,15</b>	<b>1182,69</b>	<b>1565,23</b>