

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Отраденская средняя школа»

О.Е. Михайлина

20 09 2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

20 09 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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, 2022 г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
понедельникСезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

Рацион: Образовательные учреждения

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена с учетом сезонности

Неделя: 1

№ реп.	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	F	Se	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 / 1 шт	100-150	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	1,70	0	5,00	0,12
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	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
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	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 П	Салат из свеклы 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
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками на бульоне	200/20	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
331,39	Крокеты запеченные под соусом сметанным	90	15,34	24,23	5,12	204,11	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
5,00	Хлеб ржано-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)			28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04
Итого за Обед (зимний период)			29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3
Полдник																			
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой	100	12,80	7,60	40,50	280,5	0,09	0,12	0,14	0,065	0,10	70,55	105,39	0,013	0,030	131,82	0,10	14,1	0,70
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,020	0,100	4,80	0,00	0	14,00	28,70	0,078	0,200	202,00	0	10,00	0,24
Итого за Полдник			13,0	7,9	62,7	366,9	0,11	0,22	4,94	0,07	0,10	84,55	134,09	0,091	0,23	333,82	0,100	24,10	0,94
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																			
11,02/244,06	Огурец порционно / ИЛИ/ Зеленый горошек	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,034	0,006	2,8	0,0	2,8	0,00
267,73	Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами	90	17,6	13,12	1,49	225,96	0,017	0,11	1,6	0,3	0	17,22	132,58	0	0,06	21,75	0,013	24,46	1,73
21,00	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0,00	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,058	38,95	0,055	27,89	0,59
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	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	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			25,31	17,53	80,01	599,44	0,12	0,16	6,00	0,34	0,04	50,81	252,70	1,55	0,13	85,83	0,15	59,55	3,63
Итого в день			85,02	78,17	344,30	2392,68	1,22	1,20	50,83	0,56	0,41	623,9	1094,72	2,71	0,42	934,50	0,8	235,4	10,3
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00
% от суточной нормы			110,4%	98,9%	102,8%	101,8%	101,4%	85,4%	84,7%	80%	41,2%	56,7%	99,5%	90,3%	139%	85,0%	79,6%	94,1%	86%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена с учетом сезонности
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
 Рацион: Образовательные учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															8
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
вторник																				
Сезон: осень-весенний																				
Возраст: 7-11 лет																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10	
71,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	220	10,60	14,33	42,24	418,28	0,31	0,28	1,90	0,079	0,015	209,1	143,58	0,088	0,019	95,98	0,090	14,0	0,77	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,0015	0	0,12	
0,13	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	144,3	0,065	0,021	1,46	0,0000	0	13,0	42,25	0	0,0032	85,15	0,0015	0	0,71	
Итого за Завтрак																				
53,25	Салат из капусты белокачанной 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,П	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	Щи из свежей капусты на бульоне 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	0,0	0,0	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	0,001	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	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	
5,00	Хлеб ржано-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)																				
409,13	Компот из яблок и ягод	90	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 (зимний период)																				
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,041	0,02	16,2	55,71	0,02489	0,01425	28,69	0,003	12,87	0,81	
409,13	Компот из яблок и ягод	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0	0	14,00	28,70	0,00936	0,04	3,79	0	12,10	0,12	
Итого за Полдник																				
28,02	Фрукт порционно / Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.72.4.3590-20)	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	13,00	0,30	
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,024	0,92	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19	
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	
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	0,00	6,5	0,0	0	0,44	
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)																				
Итого в день																				
суточная норма																				
% от суточной нормы																				
			99,5%	100,7%	97,8%	97,7%	97,9%	104,2%	68,4%	63%	104%	81,7%	103,3%	42,9%	144,7%	55,5%	108%	94,9%	79,3%	

№	рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции																	
			Пищевые вещества (г)																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
																				В
Завтрак			100-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12	
Фрукт порционно / 1 шт			28,01	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12	
223,23			170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15	
Лужинг с соусом молочным (слабокв.) или			223,23	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15
275,01			200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
Чай черный с лимоном			275,01	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
Хлеб пшеничный			0,09	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	12,00	39,00	0,00	78,60	0,00	0,00	0,66	
Итого за завтрак			375,01	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	12,00	39,00	0,00	78,60	0,00	0,00	0,66	
Итого за завтрак			375,01	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	12,00	39,00	0,00	78,60	0,00	0,00	0,66	
Итого за обед (полноценный рацион питания)			19,91	21,81	105,10	708,5	0,42	0,32	34,10	0,38	0,00	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75	
Итого за обед (зачетный рацион)			19,91	21,81	105,10	708,5	0,42	0,32	34,10	0,38	0,00	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75	
Хлеб ржано-пшеничный			5,00	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0,00	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33	
Сок фруктовый			407	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24	
Плов с птицей			291,33	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96	
Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне			83,03	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93	
Салат из свежих помидор и огурцов с луком			38,26	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29	
Салат "Витаминный" (капуста			7 * 3шт	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65	
консервированная кукуруза) заправленный растительным маслом			7 * 3шт	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65	
Мушкетерское изюмное / Лирокс с			8,7	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0,00	12,50	38,30	0,01	0,002	14,71	0,072	6,55	0,51	
Фруктовой начинкой (яблоко)			8,7	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0,00	12,50	38,30	0,01	0,002	14,71	0,072	6,55	0,51	
Напиток из яблок и лимона			420,12	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0,00	0,36	0,30	
Итого за Подлунник			420,12	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0,00	0,36	0,30	
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)			3,01	10	2,32	2,95	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10	
Ласпномия / Сыр порцинно			3,01	10	2,32	2,95	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10	
Тертые "Летские" тушеные в овощном соусе			279,35	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным			332	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09	
Кофейный напиток с сахаром			303,03	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0,00	0,4	0	0	0,25	71,15	0	0	0,006	
Хлеб пшеничный			5,01	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44	
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			24,3	24,1	87	648,7	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50	
Итого в день			73,1	90,9	351,9	2324,2	1,1	0,9	52,0	0,54	0,51	474,4	1016,5	1,40	1,38	962,5	0,30	209,7	10,9	
Стуточная норма			73,1	90,9	351,9	2324,2	1,1	0,9	52,0	0,54	0,51	474,4	1016,5	1,40	1,38	962,5	0,30	209,7	10,9	
% от стуточной нормы			94,9%	115,0%	105,0%	98,9%	87,5%	65,4%	86,7%	78%	51,0%	43,1%	92,4%	46,7%	45,9%	87,5%	30%	83,9%	91%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена с учетом сезонности
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Образовательные учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: I				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)									
			Пищевые вещества (г)			B1		B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
			Б	Ж	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
четверг																						
Сезон: осенне-весенний																						
Возраст: 7-11 лет																						
Итого за Завтрак																						
51,28	Завтрак Салат "Петрушка" из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,2	0,0080	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44			
*1,6 3.П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75			
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80			
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24			
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	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66			
Итого за Завтрак																						
Итого завтрак (зимний период)																						
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	Биточки "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	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			
66 037.03	Компот из смеси сухофруктов	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			
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,80	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																						
Подлник																						
738,36	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	9,29	5,71	38,00	242,81	0,10	0,17	0,08	0,0056	0,66	50,21	98,0	0,02	0,0268	13,79	0,061	18,12	0,57			
519,02	Напиток фруктовый	200	0,05	0,01	14,97	56,43	0	0	1,4	0,03	0,0	0,03	0,0	0,0	0,01	8,45	0,0	0,0	0,05			
Итого за Подлник																						
Уплотненный подлник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)																						
0,05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,39	0,001	0,01	1,4	0,002	0	17,16	10,15	0,013	0,009	0,05	0,03	5,55	0,2			
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40		
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,00	0,0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35			
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,030	6,5	0,010	0,0	0,44			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0,0	66,4	349,5	0,8	0,1	52,3	0,1	34,1	2,7			
Итого за Уплотненный подлник (вторая смена)																						
Итого в день																						
суточная норма																						
% от суточной нормы																						

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена с учетом сезонности

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			пятница				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
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 / 1 шт	100-120	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
340,33	Омлет запеченный с картофелем и маслом	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33
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
0,09	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			20,29	42,01	77,91	677,25	0,29	0,63	17,99	0,24	1,9	278,5	361,3	0,10	0,04	757,53	0,406	51,90	3,51
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20,14 * ЗП	Салат из свеклы заправленный 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	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
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)			31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84
Итого за Обед (зимний период)			31,6	28,3	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515,0	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1
Полдник																			
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,091	0,022	9,91	0,031	10,76	0,08
66270,00	Кисломолочный напиток/	150	5,40	5,0	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,05	242,0	188,0	0,03	0,003	204,0	0,014	30,0	0,2
Итого за Полдник			12,08	8,36	67,66	401,7	0,11	0,04	1,80	0,07	0,12	255,39	194,23	0,12	0,025	213,91	0,04	40,76	0,28
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)																			
83,34	Яйцо отварное с огурцом /ИЛИ/ Лепешка с сыром	20/20	2,55	2,30	0,52	33,60	0,02	0,09	1,4	0,05	0,004	14,77	3,80	0,014	0,064	5,60	0,004	5,22	0,05
455,22	Голубцы ленивые "Любительские "	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,84	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04
331,03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,0085	0,78	26,82	0,0059	2,34	0,1
349,10	Компот из смеси сухофруктов	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
5,01	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 Уплотненный полдник (вторая смена)			24,8	15,9	67,0	509,6	0,2	0,3	28,3	0,3	0,0	117,8	261,2	0,9	1,3	256,2	0,1	56,0	4,3
Итого в день			88,5	93,0	321,8	2324,6	1,6	1,8	88,2	0,7	2,1	820,6	1328,6	1,3	1,7	1553,7	0,7	286,1	13,9
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,4	60	0,7	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			114,9%	117,8%	96,1%	98,9%	130,0%	131,1%	147,1%	95%	206,9%	74,6%	120,8%	43,6%	55,4%	141,2%	70%	114,4%	116%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

* Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности), Хим состав на фрукт указывается по фактической выдаче фрукта (расчет произведен на яблоко)

* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

* Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта.

* Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону.
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Район: Образовательные учреждения

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая	Сезон: Возраст: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг)							
			Понедельник					осенне-весенний					7-11 лет							
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак молочный																				
1,61	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5	0,033	0,03	3,80	0,00	0	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,0	11,00	1,25	
679,23	Блишечки с молочным соусом /или/ молоко стуженное	155/30	25,02	5,48	82,25	416,85	0,02	0,04	0,33	0,03	0,43	30,84	25,37	0,5	0,15	247,8	0,02	3,99	0,06	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	14,00	0,12	
5,10	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,17	47,00	0,02	0,01	0,44	0,000	0	4,00	13,0	2,9	1,20	26,2	0,6	6,60	0,22	
Итого за Завтрак			32,2	9,1	125,3	647,6	0,11	0,23	5,87	0,06	0,46	180,24	145,37	3,70	1,63	605,91	0,75	35,59	1,65	
0,06																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	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" заправленный растительным маслом	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	108,71	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	
267,71	Шницель "Готоша" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,060	20,00	0,130	25,23	1,68	
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	290,31	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	
5,00	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)			27,9	18,4	101,1	861,1	0,5	0,3	33,9	0,7	0,1	123,6	418,6	0,3	0,9	492,5	0,2	108,9	4,4	
Итого за Обед (зимний период)			28,3	21,8	105,7	910,8	0,4	0,4	32,9	0,5	0,1	137,6	426,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,8	
Полдник																				
456,31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,05	8,51	0,58	
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	0,00	5,24	0,87	
Итого за Полдник			4,4	11,2	60,5	345,6	0,13	0,05	2,3	0,0	0,13	22,3	50,4	0,5	0,2	46,5	0,05	13,8	1,45	
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																				
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным маслом	60	1,10	2,07	3,0	35,1	0,02	0,03	0,28	0,04	0,0	34,8	20,6	0,26	0,19	10,9	0,05	11,26	0,65	
392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	4,5	0,47	44,1	0,0	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,0	20,7	78,2	0,00	0	2,5	0	0	4,0	3,3	0	0,00	0,45	0	1,7	0,15	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	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 Уплотненный полдник (вторая смена)			5,3	7,0	48,5	274,8	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	63,38	65,64	1,25	0,25	35,30	0,118	14,12	1,30	
Итого в день			69,8	45,8	335,3	2129,1	0,8	0,7	46,1	0,9	0,7	389,6	680,0	5,7	3,1	1180,2	1,2	172,3	8,8	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,4	60	0,70	10	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			90,7%	57,9%	100,1%	90,6%	65,3%	49,3%	76,8%	127,6%	6,5%	35,4%	61,8%	190,6%	101,9%	107,3%	116,3%	68,9%	73,6%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону.
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Район: Образовательные учреждения

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 3				Энергетическая	Сезон: Возраст: 7-11 лет					Минеральные вещества (мг)							
Вторник						осенне-весенний					7-11 лет									
4	5	6	7	8	9	10		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону.
 Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Образовательные учреждения

Приложение № СанПиН 1.2.3.4.3100.20

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Сезон: осенне-весенний												
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)	7-11 лет											
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Минеральные вещества (мг)						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10
2,48	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	220	8,24	9,59	59,7	291,80	0,209	0,176	1,25	0,0198	0,121	149,60	199,51	0,069	0,015	251,6	0,172	52,36	1,42
693	Кякао 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
0,13	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	144,3	0,065	0,021	1,46	0,0000	0	13,0	42,25	0	0,0032	85,15	0,0015	0	0,71
Итого за Завтрак			20,18	18,21	114,27	623,95	0,33	0,46	4,73	0,17	0,17	402,80	416,26	0,11	0,03	495,16	0,36	77,16	2,63
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	200/20	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 запеченные с соусом сметано-луковым	90	19,93	15,5	27,22	290,86	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	Картофельное 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
661,12	Кондитерское изделие /	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	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	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)			34,1	34,9	147,0	965,9	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
Подник																			
432,28	Мучное кулинарное изделие / Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,5	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,003	12,87	0,81
519,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,0	15,0	56	0	0	1,4	0,03	0	0	0	0	0	8	0,00	0	0,05
Итого за Подник			8,1	5,9	50,5	286,7	0,10	0,04	6,1	0,07	0,02	16,2	55,7	0,0	0,0	37,1	0,00	12,87	0,86
Уплотненный подник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																			
3,01	Гастрономия / 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
223,15	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным (сладким)	170	14,92	14,38	31,51	357,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53
5,00	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35
Итого за Уплотненный подник (вторая смена)			19,58	17,87	61,61	529,14	0,31	0,37	10,26	0,04	0,27	320,77	483,11	0,04	0,04	196,13	0,00	113,18	3,18
Итого за день			81,9	76,8	373,4	2405,7	1,1	1,2	34,7	0,5	3,9	948,6	1262,8	0,5	0,8	894,2	0,8	297,0	11,3
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3,00	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			106,4%	97,3%	111,5%	102,4%	92,8%	84,8%	57,8%	77,3%	39,2%	86,2%	114,8%	16,8%	25,6%	81,3%	76,5%	118,8%	94,1%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Район: Образовательные учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			7		Сезон: осень-весенний					7-11 лет							
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак молочный		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	
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	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	
786,04	Мучное кулинарное изделие / Булочка творожная	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41	
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	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	
351,01	Кисель фруктовый	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	
0,09	Хлеб пшеничный		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	
Итого за Завтрак																				
Обед (полноценный рацион питания)		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	
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом	200/10	1,4	9,96	9,3	71,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66	
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	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	
288,38	Птица, порционная запеченная с овощами	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	
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	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	
375,01	Чай черный с лимоном	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	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный		36,6	30,1	92,9	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 за Обед (полноценный рацион питания)																				
Полдник		100	15,1	15,3	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,05	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24	
225,16	Запеканка творожная /ИЛИ/ Сырники творожные	200	0,1	0	15,7	59,3	0,018	0,012	1,8	0,002	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0,0	5,8	1,60	
420,05	Напиток из яблок		15,2	15,3	58	427	0,12	0,29	2,24	0,09	0,11	138,60	217,75	0,10	0,34	122,40	0,100	29,22	2,84	
Итого за Полдник																				
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)		20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	0,01	5	0,002	0,0	2,8	0,5	0,004	0,08	58	0,4	4	0,18	
20,02	Помидор натуральный порционно	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0000	0,0000	0,2	0	3,0	0,20	
*66037,03 ЗП	Кондитерское изделие/	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,0013	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46	
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-	150	2,63	2,8	15,04	97,58	0,1	0,08	35,72	0,018	0	46,12	67,06	0,052	0,16	388,82	0,02	30,7	1,09	
43,1	Рагу овощное с томатом	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	
407,00	Сок фруктовый	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0,0	0,44	
5,01	Хлеб пшеничный		20,72	13,73	67,19	500,18	0,32	0,33	48,81	0,02	0,07	98,44	240,58	1,71	0,46	683,87	0,50	68,13	3,41	
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)																				
Итого за ужин (зимний период)		93,2	80,1	325,9	2367,3	1,3	1,4	74,5	0,7	0,3	791,5	1254,1	2,1	0,9	1243,0	0,8	250	12,00		
Итого в день		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		
суточная норма		121,1%	101,3%	97,3%	100,7%	109,8%	100,4%	124,2%	103,0%	31,0%	72,0%	114,0%	69,8%	31,6%	113,0%	85,0%	106,2%	117,3%		
% от суточной нормы																				

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

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Сезон: осень-весенний						7-11 лет							
			четверг				Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Ж	Д	Ca	P	F	Ке	К	Л	Ма	Са
4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак мясной																				
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	3,00	0,11	
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	19,31	16,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,30	21,63	1,87	
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,86	2,11	24,69	133,26	0,06	0,02	0	0,02	0,03	11,67	31,81	8,13	0,02	61,02	0,58	3,89	0,60	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,14	
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	0,002	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			21,5	22,6	102,5	625,1	0,37	0,305	16,3	0,1	0,0	72,1	260,5	8,2	0,3	369,2	1,1	44,5	3,5	
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 * 3П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	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	0,01	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	394,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	29,70	111,95	0,06	0,240	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	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)			19,2	24,8	88,1	762,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	136,8	318,4	0,1	0,8	165,7	0,0	122,6	4,8	
Итого за Обед (зимний период)			20,5	24,2	93,7	785,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	109,9	340,6	0,1	0,9	206,6	0,0	107,6	4,8	
Полдник																				
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08	
66270,00	Кисломолочный напиток/	150	5,4	5,0	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,05	242,0	188,00	0,0	0,0	204	0,0	30,0	0,20	
Итого за Полдник			12,1	8,4	67,7	401,7	0,1	0,0	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	213,9	0,0	40,8	0,3	
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.72.4.3590-20)																				
11,02	Овощи порционно / Огурец свежий / Зеленый горошек /ЛИИ/	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,0	0,01	2,8	0,0	2,8	0,00	
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0	31,61	215,19	0,10	0,1	58,07	0,04	52,25	1,96	
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,8	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0	0	0,45	0,00	3,0	0,66	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	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 Уплотненный полдник (вторая смена)			20,2	17,4	92,5	604,1	0,3	0,1	6,4	0,0	0,0	67,6	255,4	0,9	0,1	67,8	0,1	58,1	3,1	
Итого в день			73,0	73,1	350,8	2393,5	1,4	0,9	52,6	0,4	0,2	531,9	1028,5	9,3	1,2	816,6	1,2	265,9	11,6	
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			94,8%	92,5%	104,7%	101,9%	112,5%	64,6%	87,6%	53,3%	18,2%	48,4%	93,5%	311,2%	41,2%	74,2%	122,1%	106,4%	96,5%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энерге- тическая	Сезон: Возраст:					осенне-весенний							
			Питательные вещества (г)					Витамины (мг)					7-11 лет							
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак молочный																				
28,02	Фрукт порционно /	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	Омлет 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	
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	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66	
Итого за Завтрак			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02	
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	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52	
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,02	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66	
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	49,92	381,39	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	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	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 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)			32,23	31,16	157,61	1026,90	0,57	0,39	16,02	0,18	0,1	124,0	555,0	1,2	0,4	281,5	0,4	117,1	4,0	
Полдник																				
8	Мучное кондитерское изделие / Ватрушка с творожной начинкой	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,072	14,11	0,87	
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30	
Итого за Полдник			17,86	18,04	61,87	467,13	0,1	0,43	1,2	0,01	0,00	80,0	65,4	0,1	0,1	49,9	0,072	14,47	1,17	
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																				
3,01	Гастрономия / 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	
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	0,001	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	25,91	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19	
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	
5,01	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 Уплотненный полдник (вторая смена)			30,5	39,7	100,1	695,2	0,3	0,3	30,1	0,1	0,1	282,0	454,9	0,9	0,0	113,7	0,1	95,9	3,6	
Итого в день			97,7	98,0	375,1	2560,2	1,2	1,6	56,0	0,4	2,0	496,0	1272,8	2,9	0,6	577,9	0,8	262,0	10,8	
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,4	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00	
% от суточной нормы			126,8%	124,0%	112,0%	108,9%	98,3%	113,9%	93,3%	54,2%	197,2%	45,1%	115,7%	95,2%	18,4%	52,5%	80,5%	104,8%	89,9%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

*Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности), Хим.состав на фрукт указывается по фактической выдче фрукта (расчет произведен на яблоко)

* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2,3/2,4,3590-20)

* Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта.

* Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Приложение № 4 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Район: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

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	Ca	P	F	Se	K	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 / 1 шт	100-150	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
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4	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	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
Итого за Завтрак			22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,78	265,90	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,00	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,60	3,10	2,20	38,55	0,06	0,07	13,60	0,016	0,0	56,30	21,10	0,002	0,02	10,10	0,020	22,6	0,60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,3	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,010	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	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
331,39	Крокеты запеченные под соусом сметанным	90	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,2	0,0013	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
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	0,10	10,16	0,103
519,01	Компот из фруктовой ягодной 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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,95	35,83	125,90	850,50	0,65	0,37	27,05	0,05	0,12	173,90	467,99	1,28	0,07	254,79	0,24	114,31	3,72
Итого за Обед (зимний период)			32,34	37,26	128,65	880,22	0,60	0,34	18,99	0,10	0,12	183,42	495,84	1,29	0,10	252,99	0,24	105,65	3,95
Полдник																			
54,51	Салат "Леди" мясо-овощной заправленный сметаной (термическая обработка)	50	3,44	5,48	3,19	76,37	0,04	0,04	3,87	0,06	0,01	16,03	41,59	0,02	0,12	114,37	0,003	8,57	0,44
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой	100	12,8	7,6	40,5	280,5	0,09	0,12	0,14	0,065	0,1	70,55	105,39	0,013	0,03	131,82	0,001	14,1	0,7
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,1	4,8	0,0	0,0	14	28,7	0,0782	0,20	202,00	0,0	10	0,24
Итого за Полдник			16,44	13,34	65,89	443,26	0,15	0,26	8,81	0,13	0,11	100,58	175,68	0,11	0,35	448,19	0,00	32,67	1,38
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 САНПИН 2.3/2.4.3590-20)																			
11,02	Огурец порционно /ЛИЛИ /Зеленый горошек	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,034	0,006	2,8	0	2,8	0
267,73	Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами	90	13,60	13,12	1,5	275,96	0,02	0,11	2	0,30	0,00	17,22	132,58	0,00	0,06	21,75	0,013	24,46	1,73
21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	4,0	38,9	196,2	0,03	0,02	0,0	0,04	0,04	14,9	79,4	0,2	0,1	39,0	0,006	27,9	0,59
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,20	0,05	15,01	57,54	0,00	0,01	2,9	0,0	0	5,25	8,2	0,6	0,0	15,8	0,070	4,40	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,000	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			21,31	17,53	80,01	649,44	0,12	0,16	6,00	0,34	0,04	50,81	252,70	1,55	0,13	85,83	0,10	59,55	3,63
Итого в день			91,24	85,40	377,34	2568,35	1,32	1,26	56,29	0,62	0,43	646,07	1162,27	3,77	0,57	1014,79	0,70	239,52	10,66
суточная норма			90,0	92,0	384,64	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			101,4%	92,8%	98%	94,42%	94%	79%	80%	69%	43%	54%	97%	94%	11%	85%	70%	80%	59%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

*Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим.состав на фрукт указывается по фактической выдаче фрукта (расчет произведен на яблоко)

* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к САНПИН 2,3/2,4,3590-20)

* Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон:
Возраст:

осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

№ 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	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																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	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	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88
Итого за Завтрак			26,81	25,52	104,82	718,69	0,48	0,55	4,78	0,12	0,20	544,02	385,66	1,03	0,29	323,65	0,36	32,15	2,07
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)																			
53,250	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,040	2,260	30,97	0,020	0,020	1,030	0,017	0,000	25,65	13,620	0,003	0,017	9,20	0,5	9,0	0,28
*0,09 3,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,4	0,050	0,07	1,07	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,01	21,30	0,80
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	17,90	149,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,20	38,30	0,000	22,10	0,80
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,040	0	134,96	267,80	0,13	0,00	32,34	0,049	58,59	1,75
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	0,20	69,60	0,025	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов	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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,89	46,73	130,54	890,63	0,48	0,38	21,78	0,13	0,06	304,47	552,48	0,46	0,42	166,19	0,56	151,59	5,81
Итого за Обед (зимний период)			30,79	46,04	138,03	924,05	0,51	0,43	21,82	0,16	0,06	348,18	586,36	0,51	0,42	158,28	0,09	163,89	6,33
Полдник																			
83,36	Крокеты картофельные	50	2,60	2,30	0,71	34,70	0,02	0,09	2,10	0,05	0,0044	16,47	3,84	0,014	0,065	5,66	0,0041	6,62	0,51
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,00	12,87	0,81
409,13	Компот из яблок и ягод	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0,0	0,0	14,00	28,70	0,01	0,04	3,79	0,000	12,10	0,12
Итого за Полдник			11,64	8,18	56,41	344,70	0,14	0,23	11,60	0,09	0,02	46,67	88,25	0,05	0,12	38,14	0,01	31,59	1,44
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)																			
28,02	Фрукт порционно /	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,040	0,03	6,00	0,050	0	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0,000	13,00	0,30
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,29	0,070	0,43	0,39	0,024	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,210	17,13	0,19
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,0	0,00	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,10	8,04	0,000	0,85	0,08
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,03	6,50	0	0,00	0,44
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			16,11	8,92	53,86	371,02	0,17	0,48	8,74	0,08	0,80	147,57	190,64	0,80	0,21	52,93	0,22	30,98	1,01
Итого в день			84,45	85,58	338,49	2325,04	1,25	1,64	46,90	0,42	1,08	1042,73	1217,03	2,34	1,03	580,91	1,15	246,31	10,33
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00
% от суточной нормы			94%	93%	88,38%	85,48%	89%	102%	67%	46%	108%	86,89%	101,42%	58,45%	20,70%	48%	115,11%	82%	57%

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 3)

Район: Общественное Училище

среды

Сезон: осенне-осенний

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / 1шт	100-150	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
223,24	Пудинг с соусом молочным (сладким) /или/ молоком сгущенным	230	25,61	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	39,4	1,35
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	0,0	5,24	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88
Итого за Завтрак			32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,20	238,05	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22
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	0,010	8,91	0,32	0	12,84	8,93	0,010	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
7 * 3П	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,050	0,03	23,00	0,0	0	29,40	43,30	0,00	0,040	51,03	0,0010	7,63	0,65
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
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,100	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	0,3	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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,15	22,51	112,65	736,47	0,40	0,32	38,11	1,07	0,00	125,70	399,65	0,77	1,08	460,49	0,08	114,52	4,91
Итого обед (зимний период)			22,7	23,0	118,7	769,4	0,4	0,3	52,2	0,8	0,0	142,3	434,0	0,8	0,9	450,2	0,1	112,3	6,4
Полдник																			
3003,03	Горячее блюдо из картофеля: Драники с соусом сметанным (белорусское национальное блюдо)	50/10	1,79	5,38	12,92	128,54	0,08	0,05	13,06	0,004	0	19,55	46,61	1,22	0,0013	286,22	0,69	16,35	0,70
8,7	Мучное кондитерское изделие / Пирожок с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,00	14,71	0,07	6,55	0,51
420,12	Напиток из яблос и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,06	0,03	12,95	0,000	0,4	0,30
Итого за Полдник			6,10	18,74	56,81	430,20	0,14	0,09	14,27	0,01	0,00	33,89	85,57	1,29	0,03	313,88	0,76	23,26	1,51
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.4.3590-20)																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,3	2,95	0,0	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0,0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,050	23,63	1,87
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,2	0,0	0,0	93,9	0,080	8,47	0,09
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,0	0,00	19,96	74,85	0,00	0,00	0,00	0	0	0,4	0	0	0	71	0,000	0,0	0,01
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			24,33	24,09	86,71	648,65	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50
Итого в день			83,91	102,44	401,45	2601,70	1,14	1,02	69,19	1,26	0,24	527,81	817,19	3,66	1,47	1021,21	0,94	223,04	12,14
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00
% от суточной нормы			93%	111%	104,82%	95,65%	82%	64%	99%	140%	24%	43,98%	68,10%	91,39%	29,31%	85%	94,21%	74%	67%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ 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	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																			
4,20	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,035	0,123	3,68	0,010	0	99,40	16,36	38,500	0,006	162,00	0,035	35,50	0,73
*102,2 3 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	10,15	0,033	144,06	0,001	11,0	1,25
478,28	Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями под соусом сметанным	200	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
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	0	202,0	0	10,00	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
Итого за Завтрак			25,51	26,89	103,50	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65
Итого завтрак(зимний период)			19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,3	462,3	0,1	63,8	3,2
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	0,010	12,3	0,52
124,48	Суп овощной на бульоне	250	3,14	3,2	12,00	96,41	0,01	0,01	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	9,80	0,40
33,10	Биточки "Детские" гусиные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,020	0,0	18,62	77,46	0,00	0,060	25,50	0,130	49,48	1,70
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	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/	20	1,0	0,7	0,6	37,20	0	0	0	0,1	0,0	3,9	9,5	0,0	0,0	4,9	0,0	0,1	0,06
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			41,95	25,97	127,16	934,34	0,72	0,40	20,44	0,18	0,04	198,88	437,15	0,54	0,67	171,48	0,45	144,03	5,41
Полдник																			
202,36	Макароны с мясными изделиями	100	9,99	9,54	23,1	330,3	0,03	0,03	0,7	0,03	0,09	11,3	34,9	0,56	0,01	31,40	0,06	5,9	0,60
738,58	Мучное кулинарное изделие/ Пирожки с зеленым луком и яйцом	30	4,60	2,88	19,00	121,40	0,03	0,08	0,04	0,028	0,33	25,10	48,0	0,01	0,013	6,89	0,030	9,06	0,28
519,02	Напиток фруктовый	300	0,03	0,0	13,0	56,4	0,00	0,00	1,4	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	8,5	0,000	0,0	0,05
Итого за Полдник			14,64	12,43	37,04	398,33	0,10	0,11	2,14	0,09	0,42	36,33	82,94	0,57	0,03	46,74	0,09	15,0	0,93
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)																			
0,05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,4	0,00	0,010	1,4	0,002	0	17,16	10,15	0,01	0,01	0,05	0,030	5,55	0,20
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	169,0	0,05	0,120	0,75	0,48	0	18,71	125,60	0,01	0,01	17,40	0,040	14,89	1,30
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,6	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0,00	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,010	12,00	0,40
408,03	Отвар из шиповника	200	0,3	0,14	19,80	85,25	0	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,00	5,45	0	1,7	0,35
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,03	6,50	0,010	0,00	0,44
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			26,15	21,19	84,19	612,55	0,38	0,22	13,25	0,51	0,04	66,37	349,50	0,77	0,05	52,30	0,09	34,14	2,69
Итого в день			108,25	86,48	371,89	2716,69	1,52	1,10	48,99	0,80	0,52	464,44	1064,83	41,25	0,99	750,78	0,760	281,30	11,68
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00
% от суточной нормы			120%	94%	97,10%	99,88%	108%	69%	70%	89%	52%	38,70%	88,74%	1031,17%	19,820%	63%	76,00%	94%	65%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 2.3.1.2130-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

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	Ca	P	F	Se	K	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 / 1 шт	100-150	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
340,34	Омлет запеченный с картофелем отварным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,10	0,08	0,04	70,46	0,28	34,13	3,10
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	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
Итого за Завтрак			25,36	54,16	93,02	838,25	0,35	0,75	19,38	0,30	2,45	277,61	417,10	0,84	0,05	230,99	0,49	60,43	4,50
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,027	0	22,8	21,6	0,0	0,040	10,30	0,020	14,7	0,59
20,14 * 3П	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,010	0,020	5,70	0,010	0	21,83	24,66	0,00	0,400	18,50	0,010	12,58	0,80
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	9,29	9,80	18,56	198,00	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,02	22,50	0,049	18,26	0,75
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	68,92	336,0	0,61	0,56	17,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	54,20	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	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,93	25,37	143,83	783,14	0,94	0,84	30,20	0,05	0,09	163,84	499,50	0,51	0,28	305,30	0,11	123,96	5,41
Итого обед (зимний период)			28,2	26,8	144,1	797,6	0,9	0,8	28,9	0,0	0,1	162,9	502,6	0,5	0,6	313,5	0,1	121,8	5,6
Полдник																			
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,70	0,11	0,04	0,00	0,03	0,01	13,39	6,23	0,09	0,022	9,91	0,03	10,76	0,8
66271,00	Кисломолочный напиток/	200	7,20	6,66	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,006	242,00	188,00	0,04	0,004	272,00	0,018	30,00	0,20
Итого за Полдник			13,88	3,36	67,66	401,70	0,11	0,04	1,80	0,07	0,01	255,39	194,23	0,13	0,03	281,91	0,05	40,76	0,28
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.1.2130-20)																			
83,34/ 50,16	Яйцо отварное с огурцом /ИЛИ/ Лещешка с сыром	20/20	2,55	2,30	0,52	33,6	0,020	0,090	1,4	0,05	0,0	14,8	3,8	0,0	0,1	5,6	0,004	5,22	0,05
455,22	Голубцы ленивые "Любительские "	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,8	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04
331,03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	24,0	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,01	0,78	26,82	0,01	2,34	0,10
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	19,4	76,8	0,00	0,00	0,2	0,0	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,5	0	0,02	1,10	0,0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,0	0,44
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			24,78	15,85	67,04	509,61	0,19	0,32	28,33	0,31	0,01	117,82	261,17	0,88	1,34	256,19	0,15	55,99	4,29
Итого в день			91,95	98,74	371,55	2532,70	1,59	1,95	79,71	0,73	2,56	814,66	1372,00	2,37	1,69	1074,39	0,8009	281,14	14,48
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00
% от суточной нормы			102%	107%	97,01%	93,11%	114%	122%	114%	81%	256%	67,89%	114,33%	59,22%	34%	90%	80%	94%	80%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	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
679,20	Блинчики с молочным соусом /или/ молоко сгущенное	200/30	26,06	5,7	85,7	521,06	0,02	0,04	0,34	0,03	0,4	32,1	26,4	0,5	0,15	258,1	0,02	4,2	0,06
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,150	1,30	0,030	0,03	120,40	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,12
5,10	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,17	47,00	0,02	0,01	0,44	0,000	0	4,00	13,0	2,9	1,20	26,2	0,6	6,60	0,22
Итого за Завтрак			33,23	9,36	128,70	751,84	0,11	0,23	5,88	0,06	0,47	181,52	146,42	3,72	1,63	616,23	0,75	35,75	1,65
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,3	2,1	1,7	28,09	0,03	0,01	8,9	0,3	0,0	12,8	8,9	0,0	0,2	61,37	0,001	9,8	0,29
47,01 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	60	0,7	5,4	6,3	77,7	0,01	0,02	7,9	0,10	0,0	26,9	16,4	0,00	0,010	51,0	0,001	8,69	0,64
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
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,090	1,20	0,300	0	15,88	175,41	0,0	0,060	20,0	0,130	25,23	1,68
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	328,38	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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,88	25,16	111,93	878,14	0,46	0,35	34,62	0,73	0,05	125,93	415,32	0,69	1,09	535,05	0,27	97,66	4,37
Итого за Обед (зимний период)			30,3	28,5	116,5	927,8	0,4	0,4	33,6	0,5	0,0	139,9	422,7	0,7	0,9	524,7	0,3	96,5	4,7
Полдник																			
54,52	Салат "Столичный" заправленный сметаной (гермическая обработка)	50	3,44	5,48	3,19	76,37	0,04	0,04	3,9	0,06	0	16,0	41,59	0,02	0,12	11,47	0,02	8,57	0,44
456,31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,1	8,51	0,58
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	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
Итого за Полдник			7,86	16,70	63,70	421,94	0,17	0,09	6,17	0,07	0,13	38,36	91,94	0,52	0,36	57,95	0,07	22,32	1,89
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 САНПИН 2.3/2.4.3590-20)																			
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным маслом	60	1,10	2,07	3,00	35,1	0,020	0,030	0	0,04	0,0	34,8	20,6	0,3	0,2	10,9	0,050	11,26	0,65
392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	7,2	0,47	44,1	0,00	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0,00	0,0	2,50	0,00	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,0	6,50	0	0,0	0,44
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			5,32	9,69	48,45	274,82	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	63,38	65,64	1,25	0,25	35,30	0,12	14,12	1,30
Итого в день			76,29	60,91	352,78	2326,74	0,82	0,74	50,67	0,96	0,66	409,19	719,32	6,18	3,33	1244,53	1,21	169,85	9,21
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200,00	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00
% от суточной нормы			84,8%	66,21%	92,11%	85,54%	58,79%	46,13%	72,39%	106,89%	65,80%	34,10%	59,94%	154,52%	66,64%	103,71%	121,00%	56,62%	51,18%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 1.2.3.2839-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист В)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осень-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ 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	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
2,48	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	0,200	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,20	124,50	0,03	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			24,28	23,04	111,24	686,60	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,20	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72
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	0,00	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80
124, 48	Суп овощной на бульоне	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 запеченные соусом сметано-луковым	90	19,93	15,50	27,22	290,86	0,00	0,00	0,62	0,01	3,41	4,40	5,25	0,18	0,080	40,78	0,17	11,05	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 /	20	1,0	0,7	0,6	37,2	0	0	0	0,07	0	3,9	9,5	0,0	0,0	4,90	0	0,1	0,06
349,10	Компот из смеси сухофруктов	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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,1	37,2	154,7	1029,7	0,35	0,32	14,2	0,24	3,47	209,1	308,5	0,6	0,7	174,3	0,41	86,7	4,30
Полдник																			
833,60	Салат овощной "Березка"	50	1,93	3,19	1,96	44,28	0,02	0,06	23,3	0,03	0,22	22,88	0,30	0,14	0,03	102,78	0,026	6,96	0,48
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,5	230,3	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,20	55,7	0,02	0,0	28,69	0,00	12,87	0,81
519,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,01	15,0	56,4	0,00	0,00	1,40	0,03	0	0,03	0,00	0,0	0,01	8,45	0,000	0,00	0,05
Итого за Полдник			10,0	9,1	52,4	331,0	0,12	0,10	29	0,1	0,2	39,1	56,0	0,2	0,1	139,9	0,03	19,8	1,34
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0,00	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10
223,15	Пудинг творожно- пшенный с соусом молочным (сладким)	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,000	0	6,30	1,70	0,0	0,0	5,45	0,0	1,70	0,35
5,36	Батон пшеничный йодированный	50	3,3	0,7	17,2	83,60	0,2	0,0	0,0	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0	23,50	2,00
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			20,88	18,13	68,47	512,51	0,37	0,38	10,18	0,05	0,27	327,77	514,71	0,04	0,04	196,13	0,01	122,58	3,98
Итого в день			91,3	87,4	386,9	2559,8	1,2	1,3	58,5	0,5	4,2	1084,1	1362,9	1,7	0,8	972,6	0,8	316,9	12,3
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70	0,9	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			101%	95%	101%	94%	87%	82%	84%	53%	416%	90%	114%	42%	17%	81%	84%	106%	69%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ 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	Ca	P	F	Se	K	I	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
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			24,02	23,98	125,49	804,15	0,28	0,44	2,71	0,13	0,12	376,58	325,23	0,82	0,07	217,43	0,15	48,06	2,17
Обед (полноценный рацион питания)																			
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,010	0,04	5,54	0,06	0	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	9,76	14,95	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
288,38	Птица, порционная запеченная с овощами	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,050	0,12	0,75	0,5	0	18,71	125,60	0,01	0,01	17,4	0,040	14,89	1,30
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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			48,7	35,9	104,5	825,9	0,7	0,4	23,8	0,6	0,0	240,9	524,7	0,5	0,1	190,7	0,2	125,6	5,9
Полдник																			
1,90	Салат- коктейль фруктовый с сахарной пудрой	50	0,00	0,15	4,48	21,25	0,02	0,01	1,91	0,0	0,0	12,50	8,50	0,05	0,016	72,03	0,0	5,50	0,625
225,16	Запеканка/ или/ Сырники творожные	100	15,1	15,3	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,05	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24
420,05	Напиток из яблок	200	0,1	0,0	15,7	59,3	0,02	0,01	1,8	0,00	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0	5,8	1,60
Итого за Полдник			15,2	15,4	62	448	0,14	0,30	4,15	0,09	0,11	151,10	226,25	0,15	0,36	194,43	0,100	34,72	3,47
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																			
20,02	Помидор натуральный порционно / ИЛИ/	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,010	0,010	5	0,00	0,0	2,8	0,5	0,0	0,1	58,0	0,400	4,00	0,18
*66037,03 ЗП	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,70	2,26	13,80	78,9	0,002	0,010	0	0,00	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,000	3,00	0,20
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
43,10	Рагу овощное с томатом	150	2,63	2,80	15,04	97,6	0,10	0,08	35,72	0,02	0,00	46,12	67,06	0,05	0,16	388,82	0,020	30,70	1,09
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	86,4	0	0,10	4,80	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,00	0	10,0	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			20,72	13,73	67,19	500,18	0,32	0,33	48,81	0,02	0,07	98,44	240,58	1,71	0,46	683,87	0,50	68,13	3,41
Итого в день			108,6	89,0	359,5	2578,4	1,4	1,5	79,5	0,8	0,3	867,0	1316,8	3,2	1,0	1286,4	0,9	276,5	14,9
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

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Приложение № 2 СанПиН 2.3.1.2100-09

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист В)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осень-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ 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	Р	Na	К	І	Mg	Ca		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20		
2,48	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	0,200	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24		
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,20	124,50	0,03	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4		
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88		
Итого за Завтрак			24,28	23,04	111,24	686,60	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,20	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72		
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	0,00	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80		
124,48	Суп овощной на бульоне	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 запеченные соусом сметано-луковым	90	19,93	15,50	27,22	290,86	0,00	0,00	0,62	0,01	3,41	4,40	5,25	0,18	0,080	40,78	0,17	11,05	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 /	20	1,0	0,7	0,6	37,2	0	0	0	0,07	0	3,9	9,5	0,0	0,0	4,90	0	0,1	0,06		
349,10	Компот из смеси сухофруктов	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		
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,1	37,2	154,7	1029,7	0,35	0,32	14,2	0,24	3,47	209,1	308,5	0,6	0,7	174,3	0,41	86,7	4,30		
Полдник																					
833,60	Салат овощной "Березка"	50	1,93	3,19	1,96	44,28	0,02	0,06	23,3	0,03	0,22	22,88	0,30	0,14	0,03	102,78	0,026	6,96	0,48		
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,5	230,3	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,20	55,7	0,02	0,0	28,69	0,00	12,87	0,81		
519,02	Напиток фруктовый	200	0,1	0,01	15,0	56,4	0,00	0,00	1,40	0,03	0	0,03	0,00	0,0	0,01	8,45	0,000	0,00	0,05		
Итого за Полдник			10,0	9,1	52,4	331,0	0,12	0,10	29	0,1	0,2	39,1	56,0	0,2	0,1	139,9	0,03	19,8	1,34		
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																					
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0,00	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10		
223,15	Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким)	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53		
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,000	0	6,30	1,70	0,0	0,0	5,45	0,0	1,70	0,35		
5,36	Батон пшеничный йодированный	50	3,3	0,7	17,2	83,60	0,2	0,0	0,0	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0	23,50	2,00		
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			20,88	18,13	68,47	512,51	0,37	0,38	10,18	0,05	0,27	327,77	514,71	0,04	0,04	196,13	0,01	122,58	3,98		
Итого в день			91,3	87,4	386,9	2559,8	1,2	1,3	58,5	0,5	4,2	1084,1	1362,9	1,7	0,8	972,6	0,8	316,9	12,3		
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70	0,9	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00		
% от суточной нормы			101%	95%	101%	94%	87%	82%	84%	53%	416%	90%	114%	42%	17%	81%	84%	106%	69%		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционный	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	6,60	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	Кашель 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
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			24,02	23,98	125,49	804,15	0,28	0,44	2,71	0,13	0,12	376,58	325,23	0,82	0,07	217,43	0,15	48,06	2,17
Обед (полноценный рацион питания)																			
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,010	0,04	5,54	0,06	0	65,82	48,95	0,01	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/710	9,76	14,95	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
388,38	Плов, мясоризомная заправленная с овощами	90	13,89	12,17	1,38	168,97	0,050	0,12	0,75	0,5	0	18,71	125,60	0,01	0,01	17,4	0,040	14,89	1,30
150,03	Гороховая каша с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,27	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17
113,01	Чай зеленый с лимоном	300	0,34	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
4,08	Хлеб ржаной цельнозерновой	50	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,03	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			48,7	35,9	104,3	823,9	0,7	0,4	23,8	0,6	0,8	240,9	524,7	0,3	0,1	190,7	0,2	125,6	5,9
Ужин																			
1,80	Салат фруктовый с заправкой сметаной	50	0,60	0,11	4,48	31,55	0,03	0,01	1,94	0,0	0,0	13,80	8,80	0,05	0,018	72,03	0,0	5,50	0,23
385,38	Пельмени для фарша мясоризомный	100	13,1	15,1	45,2	467,7	0,10	0,24	0,4	0,09	0,11	127,8	216,03	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24
202,01	Пюре из картофеля	200	0,1	0,0	15,7	49,1	0,05	0,01	1,8	0,00	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,90	0	1,8	1,80
Итого за Ужин			13,7	15,2	65	418	0,18	0,26	4,18	0,00	0,11	151,10	226,53	0,15	0,36	194,43	0,100	34,73	3,47
Употребление овощей (свежий салат, Приложения № 11 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																			
20,50	Пюре картофельное (180г)	20	0,32	0,01	0,78	3,8	0,010	0,012	0	0,00	0,0	3,8	0,1	0,0	0,1	38,0	0,400	4,00	0,18
20,50	Пюре картофельное (180г)	20	1,76	2,26	13,36	78,7	0,023	0,012	0	0,00	0,0	8,3	17,4	0,6	0,4	0,000	3,00	0,80	
20,50	Пюре картофельное (180г)	20	11,81	10,31	4,1	151,11	0,11	0,12	3,10	0,00114	0,07	41,33	111,83	0,83	0,013	28,13	0,068	23,43	1,46
34,10	Пюре картофельное (180г)	100	3,33	3,83	17,03	91,4	0,11	0,08	3,73	0,02	0,06	16,12	87,06	0,05	0,14	384,81	0,030	35,70	1,89
407	Сыр фруктовый	200	3,1	3,0	32,0	30,1	0	0	3,10	3,00	0	13,20	35,70	0,08	0,80	302,00	0	10,0	0,24
301	Хлеб пшеничный	70	3,80	0,30	23,30	113,7	0,26	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,70	0,00	8,30	0,010	0,00	0,44
Итого за Употребление овощей (свежий салат)			18,71	13,71	57,10	200,13	0,22	0,23	18,21	0,02	0,07	88,14	247,18	1,71	0,36	441,81	0,50	68,13	3,41
Итого за день			108,4	95,9	199,8	2728,1	1,1	1,1	32,1	0,4	0,3	607,0	1319,8	3,3	1,0	1286,4	0,9	250,3	14,9
суточная норма			90,0	92,0	184,0	2360,0	1,00	1,00	30	0,50	1	1000	1000	4	1,00	1000	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			121%	97%	94%	93%	102%	94%	110%	91%	33%	70%	110%	80%	10%	107%	91%	92%	83%

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Показатели				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Показатели			7		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
			Б	Ж	У																	
38,01	Фрукт порционно / 1шт	100-150	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	1,7	0,0	5,00	0,12			
379,36	Торт "Летний" тушеные в овальном соусе	100	33,90	39,23	36,72	355,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	26,25	2,07			
333	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,86	2,11	24,69	133,26	0,06	0,02	0	0,02	0,03	11,67	31,81	8,13	0,02	63,02	0,58	5,89	0,60			
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24			
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88			
Итого за Завтрак			44,4	42,6	133,0	795,1	0,4	0,3	16,1	0,1	0,2	72,2	270,7	9,0	0,3	302,4	0,7	47,1	3,9			
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	0,00	56,3	21,1	0,00	0,02	10,10	0,02	22,6	0,60			
7 * 3П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,03	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,0	0,0	7,6	0,7			
99,21	Суп овощной "Летний" 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			
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	394,60	0,22	0,13	3,60	0,99	0,030	29,70	111,95	0,060	0,240	107,06	0,0030	46,67	1,70			
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			
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			20,7	26,9	95,8	806,9	0,6	0,4	30,3	0,3	0,0	137,4	323,9	0,4	1,0	172,6	0,1	113,8	3,6			
Итого за Обед (линей период)																						
			22,0	26,3	101,4	829,3	0,6	0,4	39,7	0,3	0,0	110,5	346,1	0,4	1,0	213,5	0,0	98,8	3,6			
Подзавтрак																						
401,21	Овладья "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08			
66271,00	Кисломолочный напиток	200	7,2	6,66	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,06	242,0	188,00	0,0	0,0	272	0,0	30,0	0,20			
Итого за Подзавтрак			13,9	3,4	67,7	401,7	0,11	0,04	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	281,9	0,049	40,8	0,28			
Уплотненный подзавтрак (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																						
11,02	Овощи порционно / Огурец / Лили / Зеленый горошек	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,010	0,00	0,40	0,000	0	3,40	0,00	0,03	0,01	2,80	0,000	2,80	0,00			
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,200	0,10	4,7	0,002	0	31,61	215,19	0,10	0,09	58,07	0,042	52,25	1,96			
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,00	19,44	76,8	0,00	0,00	0,20	0,00	0	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	33	1	0	7	0,010	0,0	0,44			
Итого за Уплотненный подзавтрак (вторая смена)			20,18	17,42	92,53	604,08	0,27	0,12	6,39	0,00	0,00	67,61	255,39	0,86	0,10	67,82	0,05	58,05	3,06			
Итого в день			99,2	90,3	389,0	2607,7	1,4	0,9	54,6	0,4	0,4	532,6	1044,2	10,4	1,4	824,8	0,8	259,7	10,8			
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			110%	98%	102%	96%	101%	57%	78%	46%	39%	44%	87%	260%	28%	69%	81%	87%	60%			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 12-18 лет

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону
 Район: Общеобразовательные Учреждения

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2				Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			7		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
			Б	Ж	У																8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Загрузка		100-150	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	Фрукт порционно / 1 шт	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,93	0,247	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25				
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	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				
430	Чай черный с сахаром	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88				
5,10	Хлеб пшеничный		22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30				
Итого за Загрузка																							
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	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,3	0,52				
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				
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	49,92	381,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,3	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89				
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	8,85	6,44	43,51	271,90	0,30	0,05	0	0,05	0,07	18,28	210,30	16,26	4,04	267,59	2,35	140,24	4,73				
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				
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																							
Полдник																							
520,20	Креветки картофельные	50	4,3	6,7	23,7	175,87	0,13	0,12	19,6	0,004	0,11	21,9	82,15	1,22	2,8	222,76	1,02	25,03	1,25				
8	Мучное кондитерское изделие / Пирожок с фруктовой начинкой (яблоко)	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,07	14,1	0,87				
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	33,17	51	0	0,00	1,21	0,90	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30				
Итого за Полдник																							
Упаколенный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)																							
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0	0,03	0,1	0,01	0	88,00	50,0	0,0	0,0	8,8	0,00	3,50	0,10				
239,43	Тифтели 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	0,001	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	25,91	0,06	0,05	43,80	96,79	0,90	0,00	58,00	0,021	32,92	1,19				
351	Касель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,3	0,001	0	5,2	7,8	0,0	0,0	8,0	0	0,9	0,08				
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44				
Итого за Упаколенный полдник (вторая смена)																							
Итого за день																							
суточная норма																							
% от суточной нормы																							
123% 117% 111% 107% 99% 118% 108% 43% 56% 58% 121% 536% 147% 82% 427% 135% 93%																							

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону
 * Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим. состав на фрукт указывается по фактической массе фрукта (расчет произведен на яблоко)
 * Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменений стоимости меню (замена осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения № 11 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20)
 * Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта.
 * Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт.