

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора МБОУ СОШ №2

МО «Барышский район»

№ 3 от 12.01.2022 г. ОУ СОШ №2

 Я.В. Чиркова



Циклическое меню

для организации питания учащихся

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная

школа №2 имени Героя Советского Союза Е.М. Молчанова»

муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд																			
понедельник																			
Сезон: осенне-весенний																			
Возраст: 7-11 лет																			
Неделя: 1																			
РАЦИОН: * замена на зимний период																			
№ реп.	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																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	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
71.13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7.23	9.81	28.8	225.2	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
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.9		0	8.00	26.00	0.005	0.002	52.40	0.001	0.00	0.44
Итого за Завтрак			15.35	15.68	81.06	508.20	0.36	0.46	14.13	0.10	0.16	318.78	259.40	0.10	0.02	269.18	0.34	32.99	1.49
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 грибами жареными на бульоне	200/10	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
267.66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13.87	10.23	4.94	194.11	0.13	0.12	2.19	0.00125	0.07	25.5	111.82	0.85	0.013	28.55	0.068	23.43	1.46
332.02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	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	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.00	12.2	0.02	23.5	0.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26.39	20.12	101.27	720.8	0.58	0.33	25.29	0.05	0.11	224.5	403.9	0.954	0.04	214.6	0.23	109.3	3.66
Итого за Обед (зимний период)			28.4	24.7	106.2	789.1	0.6	0.3	17.2	0.09	0.11	168.2	431.8	1.0	0.1	212.8	0.2	100.7	3.9
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
Ужин																			
11.02	Огурец порционно	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	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 Ужин			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			54.740	61.190	325.040	2195.38	1.167	1.170	50.360	0.56	0.412	678.680	1050.12	3.16	0.41	1758.69	0.8	226.0	9.7
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			71.1%	97.5%	99.0%	98.4%	97.0%	84.0%	84.0%	80%	41.0%	92.0%	95.0%	105.0%	138%	160.0%	81.5%	90.4%	81%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			вторник					Сезон: Возраст:					7-11 лет						
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
11.02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0.01	0.00	0.38	2.20	0.01	0.00	0.4	0.000	0	3.4	0.00	0.034	0.01	2.80	0.00	2.80	0.00
* 3,01 ЗП	Гастрономия / Сыр порционно	10	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
267.67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным	90	16.89	8.73	7.87	210.84	0.08	0.17	0.17	0.00158	0.0	90.31	143.29	0.02	0.01	19.09	0.008	30.93	1.55
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	0.010	12.0	0.40
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19.96	74.9	0.00	0.00	0	0.0000	0	0.4		0	0.25	71.15	0		0.06
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0	8.0	26.0	0.005	0.002	52.4	0.001	0.0	0.44
Итого за Завтрак			27.52	16.30	85.17	600.17	0.39	0.22	1.45	0.032	0.04	116.3	348.8	0.072	0.27	168.34	0.0	45.7	2.5
Итого завтрак (зимний период)			29.8	19.3	84.8	634.4	0.4	0.3	1.1	0.13	0.04	200.9	398.8	0.0	0.3	174.3	0.0	46.4	2.6
Обед (полноценный рацион питания)																			
53.25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0.77	3.04	2.26	30.97	0.02	0.02	1.03	0.017	0	25.65	13.62	0.003	0.017	9.20	0.48	9.00	0.28
*0,09 ЗП	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
151.47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5.1	4.16	19.1	136.30	0.07	0.07	0.96	0.048	0.022	24.82	64.15	0.006	0.012	7.5	0.021	8.73	0.91
239.43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	11.12	7.11	15.22	129.30	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 С-витаминизированный	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	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.003	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21.78	23.8	95.2	602.6	0.46	0.37	6.45	0.17	0.07	269.33	529.06	0.15	0.03	119.69	0.571	135.74	6.74
Итого обед (зимний период)			22.7	23.1	102.7	636.0	0.5	0.4	6.5	0.15	0.07	313.0	562.9	0.2	0.0	111.8	0.1	148.0	7.3
Полдник																			
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 яблук и ягод (клюква)	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			9.0	5.9	55.7	310.0	0.12	0.14	9.5	0.04	0.02	30.2	84.41	0.03	0.05425	32.48	0.003	24.97	0.93
Ужин																			
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	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	1.8	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 Ужин			16.1	8.9	53.9	371.0	0.2	0.5	8.7	0.1	1.8	147.6	190.6	0.8	0.1	52.9	0.2	31.0	1.0
Итого в день			74.45	54.90	289.9	1883.8	1.14	1.21	26.14	0.31	1.93	563.41	1152.95	2.55	0.44	373.4	0.81	237.42	11.13
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60.0	0.70	1.0	1100	1100	3.0	0.30	1100	1.0	250.0	12.0
% от суточной нормы			96.7%	96.5%	97.0%	97.2%	95.0%	96.0%	44.0%	45%	193%	81.0%	105.0%	85.0%	146.0%	33.9%	81%	95.0%	92.8%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			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 / Яблоко 1шт	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0.0	0.00	1.70	0	5.00	0.12
223.15	Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким)	170	14.9	14.38	31.5	307.3	0.20	0.30	0.09	0.02	0.27	216.0	384.0	0.041	0.03	181.9	0.001	93.9	1.53
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.10	0.02	31.77	0	5.24	0.87
5.00	Батон нарезной порционный	30	2.00	0.40	10.30	50.2	0.10	0.01	0.1	0.01	0	10.50	47.40	0.0	0.00	0.00	0.0	14.10	1.20
Итого за Завтрак			17.6	15.2	67.0	458.8	0.40	0.34	11.89	0.03	0.47	250.52	452.19	0.1414	0.0512	215.35	0.00130	118.22	3.72
Обед (полноценный рацион питания)																			
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0.03	0.01	8.91	0.32	0.00	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.0014	9.82	0.29
7 * ЗП	<i>Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом</i>	60	1.90	2.50	7.80	61.00	0.05	0.03	23.00	0.00	0.00	29.40	43.30	0.00	0.04	51.03	0.001	7.63	0.65
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1.37	2.120	8.76	59.65	0.05	0.05	15.7	0.06	0.00	37.88	38.91	0.22	0.48	98.20	0.03	18.44	0.93
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.2	0.1	4.69	0.002	0	31.61	215.19	0.095	0.093	58.07	0.042	52.25	1.96
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.0	0.0	17.5	79.0	0.01	0.00	12.2	0.0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19.380	21.690	98.260	672.3	0.39	0.30	34.10	0.38	0.0	113.83	370.73	0.4154	0.966	431.84	0.07	114.01	5.37
Итого обед (зимний период)			20.9	22.1	104.3	705.2	0.4	0.3	48.2	0.06	0.00	130.4	405.1	0.4	0.8	421.5	0.1	111.8	5.7
Полдник																			
8.65	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4.25	13.32	30.72	250.36	0.06	0.04	0.0	0.01	0	12.50	38.30	0.01	0.002	14.71	0.072	6.55	0.51
420.12	Напиток из яблок и лимона	200	0.06	0.04	13.17	51.3	0	0	1.2	0	0	1.84	0.66	0.1	0.03	12.95	0.0	0.36	0.30
Итого за Полдник			4.31	13.36	43.89	301.66	0.06	0.04	1.2	0.01	0.0	14.3	39.0	0.07	0.032	27.7	0.072	6.9	0.81
Ужин																			
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.000	0.03	0.07	0.01	0.0	88.0	50.0	0.0	0.01	8.8	0.0	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	0.039	0	18.47	149.98	0.02	0.06	23.86	0.05	23.63	1.87
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03	0	0.03	0.04	13.3	46.21	0.01	0.00	93.86	0.08	8.47	0.09
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19.96	74.9	0.00	0.00	0	0.0	0	0.4	0	0	0.25	71.15	0	0	0.006
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 Ужин			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			65.6	74.4	295.9	2081.3	1.2	0.9	48.5	0.50	0.51	508.9	1140.6	2.15	1.38	879.0	0.29	274.7	12.4
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60.0	0.70	1.0	1100	1100	3.0	3.00	1100	1.0	250.0	12.0
% от суточной нормы			85.2%	94.2%	94.3%	97.0%	99.0%	65.0%	81.0%	72%	51.0%	64.0%	104.0%	72.0%	46.0%	80.0%	29%	109.9%	103%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Образовательные учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность	Сезон: 7-11 лет					Возраст: 7-11 лет							
			четверг					осенне-весенний					7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
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																				
51.06	Салат из моркови с цитрусовыми	60	0.66	0.07	9.09	38.55	0.03	0.030	11.0	0.0036	0	25.6	25.45	0.003	0.05	10.70	0.020	7.15	0.34	
*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	
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0.02	0.0	4.0	3.30	0.0	0.0	0.45	0.0	1.7	0.15	
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0.0	8.0	26.0	0.005	0.0020	52.4	0.001	0.0	0.44	
Итого за Завтрак			16.28	13.98	86.62	535.07	0.25	0.17	17.9	0.033	0.02	77.0	172.43	0.07	0.08	170.61	0.100	51.68	1.73	
Итого завтрак (зимний период)			15.7	14.1	83.1	1057.1	0.2	0.2	9.2	0.03	0.02	66.4	157.2	0.1	0.0	246.4	0.1	51.1	2.1	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72.22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0.95	3.10	5.17	52.68	0.03	0.03	9.3	0.008	0.00	17.95	26.89	0.09	0.019	14.78	0.01	12.28	0.52	
124.44	Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината 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 С- витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.60	7.7	0.00	0.0	0.5	0	3.00	0.66	
66 037.03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1.7	2.26	13.8	78.89	0.002	0.01	0	0.00	0	8.20	17.4	0.0	0.0	0.17	0	3.0	0.20	
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.000	0.0	17.50	79.0	0.012	0.0028	12.2	0.0	23.5	1.95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37.21	28.64	117.5	888.27	0.66	0.39	20.4	0.10	0.03	187.9	393.7	0.22	0.67	149.6	0.420	145.7	6.41	
Полдник																				
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 (клюква)	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 Полдник			9.34	5.72	52.97	299.2	0.10	0.17	1.5	0.04	0.66	50.24	98.00	0.02	0.04	22.24	0.0610	18.12	0.62	
Ужин																				
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	18.71	125.6	0.01	0.01	17.4	0.04	14.89	1.3	
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	
408.03	Отвар из шиповника	200	0.34	0.14	19.80	85.25	0.01	0.03	10.00	0.0	0	6.30	1.70	0.00	0.0	5.45	0.0	1.7	0.35	
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	0.030	6.5	0.010	0.0	0.44	
Итого за Ужин			26.2	21.2	84.2	612.6	0.4	0.2	13.3	0.5	0.0	66.4	349.5	0.8	0.1	52.3	0.1	34.1	2.7	
Итого в день			89.0	69.5	341.3	2335.1	1.4	1.0	53.0	0.7	0.8	381.6	1013.6	1.1	0.8	394.7	0.7	249.6	11.5	
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.2	1.40	60.0	0.70	1.0	1100	1100	3.0	3.00	1100	1.0	250.0	12.0	
% от суточной нормы			115.6%	98.0%	101.9%	99.4%	116.0%	68.0%	88.0%	97%	75%	85.0%	92.0%	36.0%	27.9%	36.0%	67%	99.8%	95.4%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: Возраст:					осенне- весенний 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			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																				
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	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	
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11.4	8.3	2.89	140.3	0.07	0.43	0.39	0.02	1.80	98.33	127.3	0.06	0.027	20.29	0.21	17.13	0.19	
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.2	0.05	15.01	57.54	0.0	0.01	2.9	0.0001	0.0	5.25	8.24	0.60	0.0	15.83	0.1	4.4	0.87	
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0.0	8.0	26.0	0.005	0.002	52.40	0.0010	0.0	0.44	
Итого за Завтрак			15.02	9.07	47.58	329.37	0.15	0.47	14.17	0.02	1.8	127.6	172.6	0.66	0.03	90.22	0.285	26.53	1.62	
Обед (полноценный рацион питания)																				
4.19	Салат "Солнышко"	60	0.59	0.12	4.85	22.95	0.03	0.03	6.98	0.0271	0	22.8	21.60	0.00	0.04	10.30	0.020	14.70	0.59	
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	0.019	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	
409.02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	0.1	0.1	15.4	58.9	0.01	0.02	2.6	0.018	0.001	43.0	6.8	0.003	0.0	9.99	0.0	4.30	0.60	
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.000	0.000	17.50	79.0	0.012	0.0028	12.2	0.0	23.5	1.95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.67	26.53	95.52	672.35	0.93	0.75	37.91	0.066	0.09	190.8	458.40	0.13	0.07	129.19	0.102	122.36	6.82	
Итого за Обед (зимний период)			30.7	28.0	95.8	686.8	0.9	0.7	36.6	0.05	0.09	189.9	461.5	0.1	0.4	137.4	0.1	120.2	7.0	
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	0.0216	9.91	0.031	10.76	0.08	
66270.00	Кисломолочный напиток/ Снежок	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	0.0135	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	0.0246	213.91	0.04	40.76	0.28	
Ужин																				
83.34	Яйцо отварное с огурцом	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 С- витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0	3.0	0.66	
5.01	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 Ужин			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			82.6	59.8	277.8	1913.0	1.4	1.6	82.2	0.5	2.0	691.6	1086.4	1.8	1.5	689.5	0.6	245.6	13.0	
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1.0	1100	1100	3.0	3.00	1100	1.0	250	12.00	
% от суточной нормы			107.0%	95.7%	92.9%	96.4%	115.0%	113.0%	137.0%	67%	202.0%	93.0%	99.0%	60.0%	49.0%	63.0%	58%	98.3%	108%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	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	Si	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 молочный																			
1.60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0.04	0.18	5.5	25.5	0.02	0.02	2.30	0.00	0	15.00	10.20	0.06	0.02	86.46	0.0	6.60	0.75
679.20	Блинчики с соусом молочным (сладким)	200/40	25.02	5.48	82.25	416.85	0.02	0.04	0.33	0.03	0.43	30.84	25.37	0.50	0.15	247.8	0.02	3.99	0.06
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.30	0.030	0.03	120.40	90.0	0.2	0.25	187.9	0.1	14.00	0.12
Итого за Завтрак			30.1	8.9	112.5	583.6	0.08	0.21	3.93	0.06	0.46	166.24	125.57	0.76	0.42	522.11	0.11	24.59	0.93
Обед (полноценный рацион питания)																			
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0.34	2.05	1.74	28.09	0.03	0.01	8.9	0.32	0.00	12.84	8.93	0.01	0.19	61.37	0.001	9.82	0.29
47,01 З П	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) 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	78.71	0.05	0.05	19.00	0.07	0.01	43.11	48.75	0.15	0.48	98.20	0.03	22.44	0.80
301.85	Суфле из субпродуктов (печень) с рисом и маслом сливочным	90	13.08	6.48	7.75	141.99	0.2	1.39	19.8	0.04	0.72	18.17	227.52	0.13	0.23	166.20	0.014	15.83	4.61
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03	0.0	0.033	0.04	13.3	46.21	0.01	0.00	93.86	0.080	8.47	0.09
407.00	Сок фруктовый	200	0.20	0.26	22.20	86	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.1	0.20	202	0	10.00	0.24
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23.7	15.4	98.0	616.0	0.5	1.6	52.5	0.5	0.8	118.9	439.1	0.4	1.1	633.8	0.1	90.1	8.0
Итого за Обед (зимний период)			22.8	18.5	102.6	665.6	0.5	1.6	51.5	0.2	0.8	132.9	446.5	0.4	0.9	623.5	0.1	88.9	8.3
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
Ужин																			
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 Ужин			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			63.5	42.4	319.4	1820.0	0.8	2.0	62.7	0.6	1.4	370.9	680.7	2.9	2.0	1237.7	0.4	142.5	11.7
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	10	1100	1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00
% от суточной нормы			83.0%	94.0%	95.0%	97.0%	64.0%	139.0%	105.0%	91.0%	14.0%	93.7%	62.0%	97.0%	67.0%	113.0%	40.7%	57.0%	97.1%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 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	Si	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 мясной																			
210.12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	2.5	2.3	0.14	31.4	0.014	0.08	0.0	0.05	0.44	11	3.8	0.014	0.64	28.0	0.001	2.4	0.5
267.71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	18.04	9.67	4.0	220.92	0.15	0.09	1.2	0.3	0	15.88	175.41	0.0	0.06	20.0	0.13	25.23	1.68
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	0.06	38.95	0.06	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
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0	8.0	26.0	0.0	0.0	52.4	0.001	0.0	0.44
Итого за Завтрак			27.48	16.30	77.71	594.94	0.23	0.21	4.98	0.39	0.48	55.07	292.83	0.81	0.76	155.18	0.26	59.92	4.08
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
124.44	Щи "Весенние" из свежей капусты и шпината на бульоне	200	1.97	5.18	8.97	88.14	0.02	0.02	4.20	0.04	0.00	36.74	24.20	0.07	0.57	30.95	0.20	12.40	0.40
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11.93	9.5	20.22	200.86	0.0	0.0	0.62	0.01	3.41	4.4	5.25	0.18	0.08	40.78	0.17	11.05	0.06
520.08	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 / Мармелад	20	1.4	1.81	11.0	63.1	0.02	0.01	0	0.1	0	7.4	15.7	0.0	0.0	7.20	0	0.2	0.18
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0	3.0	0.66
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0.02	23.5	0.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21.7	28.3	108.5	722.5	0.34	0.30	8.6	0.26	3.46	201.8	276.1	0.3	0.7	160.9	0.42	84.4	4.24
Полдник																			
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 (клюква)	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 Полдник			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
Ужин																			
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- 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	0.0	0	6.30	1.70	0.00	0.0	5.45	0.0	1.7	0.35
5.00	Батон нарезной порционный	30	2	0.4	10.3	50.2	0.1	0.01	0.1	0.01	0	10.5	47.4	0.0	0.0	0.0	0.00	14.1	1.20
Итого за Ужин			19.58	17.87	61.61	479.14	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 в день			76.9	68.4	298.3	2083.3	1.0	0.9	29.9	0.8	4.2	593.8	1107.8	1.2	1.5	549.3	0.7	270.3	12.4
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			100.0%	87.0%	89.0%	98.0%	82.0%	66.0%	50.0%	109.0%	42.0%	54.0%	101.0%	40.0%	50.0%	50.0%	68.0%	108.1%	103.0%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
 Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энер- гетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)					В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак молочный																				
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	
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	
2.35	Каша молочная манная с маслом сливочным	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	
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	
5.00	Батон нарезной порционный	30	2	0.4	10.3	50.2	0.1	0.01	0.1	0.01	0	10.5	47.4	0.0	0.0	0.0	0.00	14.1	1.20	
Итого за Завтрак			18.16	20.82	88.67	612.38	0.28	0.37	1.61	0.05	0.10	330.14	309.01	0.09	0.06	187.36	0.11	55.63	2.39	
Обед (полноценный рацион питания)																				
50.08	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	0.04	8.30	0.02	13.94	0.83	
151.47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5.1	4.16	19.13	136.3	0.07	0.07	0.96	0.05	0.022	24.8	64.15	0.01	0.01	7.50	0.02	8.73	0.91	
288.38	Птица, порционная запеченная	90	13.89	12.37	1.38	168.97	0.05	0.12	0.75	0	0	18.71	125.6	0.0	0.01	17.4	0.04	14.89	1.3	
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.26	2.85	38.12	250.46	0.35	0.14	0	0.03	0.03	66.31	161.03	0.05	0.02	65.54	0.08	42.00	0.98	
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.58	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.1	0.02	31.77	0	5.24	0.87	
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5	0.95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			39.8	24.2	95.9	773.1	0.63	0.4	9.0	0.6	0.1	201.2	488.5	0.2	0.1	142.7	0.2	108.3	5.8	
Полдник																				
225.16	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	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	
Итого за Полдник			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	
Ужин																				
20.02	Помидор натуральный порционно	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	
*66037.03 ЗП	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1.7	2.26	13.8	78.89	0.002	0.01	0	0.00	0	8.20	17.4	0.0000	0.0000	0.2	0	3.0	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	0.0013	0.07	25.52	111.82	0.85	0.013	28.55	0.068	23.43	1.46	
43.1	Рагу овощное с томатом	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	
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	
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0.0	0	10.0	32.5	0.7	0.0	6.5	0.010	0.0	0.44	
Итого за Ужин			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 ужин (зимний период)			22.2	16.0	80.2	574.5	0.3	0.3	43.8	0.0	0.1	103.8	257.5	1.7	0.4	626.0	0.1	67.1	3.4	
Итого в день			93.8	74.1	309.6	2312.6	1.3	1.4	61.6	0.8	0.3	768.4	1255.8	2.1	1.0	1136.3	0.9	261.3	14.5	
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			122.0%	94.0%	92.0%	98.0%	112.0%	101.0%	103.0%	111.0%	33.0%	70.0%	114.0%	70.0%	32.0%	103.0%	89.0%	104.5%	120.7%	

Меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	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 мясной																			
901.01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0.10	0.72	0.14	66.20	0.0	0.01	0.0	0.10	0.13	1.20	1.90	0.28	0.1	3.0	0.0	0.04	0.02
279.35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12.51	17.31	6.05	229.59	0.19	0.15	0.14	0.04	0	18.47	149.98	0.02	0.06	23.86	0.05	23.63	1.87
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	0.09	0.03		0.033	0.04	13.3	46.21	0.01	0.00	93.86	0.08	8.47	0.09
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.3	0.03	0.03	120.40	90.0	0.2	0.3	187.85	0.1	14.00	0.12
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0	8.0	26.0	0.0	0.0	52.4	0.001	0.0	0.44
Итого за Завтрак			26.4	25.0	87.0	716.2	0.36	0.350	2.3	0.2	0.2	161.4	314.1	0.5	0.4	361.0	0.2	46.1	2.5
Обед (полноценный рацион питания)																			
10.11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0.6	3.1	2.2	38.6	0.06	0.07	13.60	0.02	0	56.3	21.1	0.00	0.0	10.10	0.0	22.6	0.60
7 * 3П	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) 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	0.0	7.6	0.7
99.54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4.98	7.69	9.46	124.6	0.20	0.18	8.39	0.12	0.00	22.3	71.48	0.043	0.57	30.95	0.020	18.71	0.88
436.98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11.74	13.60	31.79	304.60	0.22	0.13	3.60	0.090	0.03	29.70	111.95	0.06	0.024	107.06	0.003	46.67	1.79
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.2	0	0	2.5	0.00	0.0	4.0	3.3	0.0	0.0	0.45	0.0	1.7	0.15
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0.0	23.5	0.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18.7	24.7	81.3	636.4	0.6	0.4	28.1	0.23	0.0	129.8	286.8	0.1	0.6	160.8	0.1	113.2	4.4
Итого за Обед (зимний период)			20.0	24.1	86.9	658.9	0.6	0.4	37.5	0.21	0.03	102.9	309.0	0.1	0.6	201.7	0.0	98.2	4.4
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/ Снежок	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
Ужин																			
11.02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	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 С-витаминизированный	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 Ужин			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			77.3	75.4	328.5	2358.4	1.3	0.9	38.6	0.5	0.4	614.2	1050.5	1.6	1.2	803.5	0.4	258.1	10.2
суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.20	1.40	60	0.70	1	1100	1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00
% от суточной нормы			100.0%	95.0%	98.0%	100.0%	109.0%	66.0%	64.0%	71.0%	35.0%	64.8%	96.0%	54.0%	38.4%	73.0%	38.0%	103.3%	85.4%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.
 Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			пятница					В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7														
Завтрак молочный																				
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0.90	0.2	8.10	40.00	0.04	0.03	6.00	0.05	0.00	34.00	23.00	0.02	0.05	18.10	0	13.00	0.30	
340.19	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	
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0	0.44	
Итого за Завтрак			16.3	8.95	50.25	355.33	0.17	0.49	8.39	0.07	1.8	147.6	191.1	1.4	0.1	60.7	0.2	34.5	1.80	
Обед (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	0.22	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	40.92	341.39	0.08	0.11	0.85	0.072	0.06	30.88	166.25	1.02	0.14	17.17	0.40	36.26	0.89	
171.05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7.58	7.25	37.28	223.44	0.26	0.04	0	0.03	0.04	14.20	179.55	0.01	0.00	22.90	0.0	12.00	0.40	
407	Сок фруктовый	200	0	0.3	22.2	86.4	0.02	0.10	4.8	0	0	14.00	28.70	0.1	0.20	202.0	0	10	0.2	
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0.0	23.5	0.95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31.70	31.04	141.77	950.70	0.54	0.37	16.02	0.18	0.3	117.0	523.4	1.2	0.4	276.6	0.5	107.7	3.7	
Полдник																				
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка 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	
Ужин																				
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	
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11.93	9.5	20.22	200.86	0.0	0.0	0.62	0.01	3.41	4.4	5.25	0.18	0.08	40.78	0.17	11.05	0.06	
520.08	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 Ужин			21.3	22.1	85.1	566.8	0.2	0.2	29.0	0.1	3.5	151.4	192.4	0.9	0.1	122.1	0.2	48.3	1.9	
Итого в день			87.2	80.2	339.0	2339.9	1.0	1.5	54.6	0.3	5.6	496.0	972.1	3.6	0.6	509.3	1.0	205.0	8.5	
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			113.2%	101.5%	101.2%	99.6%	85.8%	105.0%	90.95%	49.87%	58.0%	65.0%	88.38%	120.6%	21.0%	46.3%	95.5%	82.0%	70.8%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: 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	Si	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 / Яблоко	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0.00	0.00	16.00	11.00	0.00	0.00	1.70	0.000	5.00	0.12
71.19	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	9.03	12.26	36.0	281.3	0.27	0.25	1.60	0.067	0.13	178.22	122.37	0.078	0.017	81.81	0.18	8.36	0.66
693.08	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5	0.06	0.23	1.95	0.05	0.05	152.2	124.5	0.0	0.0	149.6	0.190	21.3	0.40
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0.0	0.0	10.0	32.5	0.7	0.0	6.5	0.010	0.0	0.44
Итого за Завтрак			17.91	18.21	92.83	592.90	0.43	0.52	14.65	0.12	0.18	356.42	290.37	0.84	0.02	239.64	0.38	34.66	1.62
Обед (полноценный рацион питания)																			
10.40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1.00	5.16	3.60	64.33	0.10	0.11	22.66	0.026	0.0	93.83	35.16	0.003	0.03	16.83	0.033	38.0	0.10
* 50 ЗП	Салат из свежесыроем заправленный растительным маслом	100	1.81	7.53	8.23	113.8	0.016	0.066	9.20	0.10	0.00	109.70	81.58	0.016	0.65	13.83	0.03	23.23	1.38
102.19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	250/10	6.0	3.84	24.81	161.5	0.26	0.09	8.67	0.001	0.0	52.62	178.12	0.097	0.007	86.76	0.047	37.02	0.51
267.65	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	100	15.41	11.36	5.48	215.67	0.14	0.13	3.2	0.0013	0.07	28.30	124.24	0.94	0.014	31.72	0.075	26.03	1.62
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.84	4.11	43.74	228.38	0.108	0.036	0.0	0.036	0.048	15.96	55.45	0.012	0.036	112.63	0.96	10.16	0.103
519.01	Компот из фруктовой 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
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0.0	0.0	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.02	23.5	0.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.6	24.73	115.46	838.54	0.70	0.41	37.03	0.06	0.12	212.21	475.27	1.06	0.09	260.59	1.14	136.41	3.43
Итого за Обед (зимний период)			31.43	27.12	120.11	887.99	0.61	0.36	23.57	0.14	0.12	228.08	521.69	1.08	0.71	257.59	1.13	121.64	4.71
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	2.03	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	0.1	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	2.13	32.67	1.38
Ужин																			
11.02	Огурец порционно	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	17.60	13.12	1.5	225.96	0.02	0.11	2	0.30	0.00	17.22	132.58	0.00	0.06	21.75	0.01	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	0.06	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 Ужин			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			90.28	73.81	354.19	2474.14	1.40	1.35	66.49	0.65	0.45	720.02	1194.02	3.57	0.58	1034.25	3.79	263.29	10.06
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.4	1.6	70.0	0.9	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.0
% от суточной нормы			100%	96%	99%	99%	100%	84%	95%	72%	45%	90%	99.5%	89%	82%	86%	99%	88%	56%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

№ 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	Si	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																			
11.02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0.01	0.00	0.38	2.20	0.010	0.00	0	0.000	0	3.40	0.00	0.03	0.01	2.80	0.0	2.80	0.00
* 3.01 ЗП	Гастрономия / Сыр порционно	10	2.32	2.95	0.00	36.40	0.000	0.03	0.07	0.100	0	88.00	50.00	0.00	0.01	8.80	0.0	3.50	0.10
267.67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным	100	18.76	9.70	8.74	234.26	0.088	0.18	0.018	0.0017	0.0	108.34	159.21	0.02	0.011	21.21	0.008	34.36	1.72
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9.09	8.70	44.73	268.12	0.312	0.048	0.0	0.036	0.048	17.04	215.52	0.015	0.0036	27.48	0.012	14.40	0.48
303.03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19.96	74.9	0	0	0.0	0	0	0.4	0.0	0.0	0.25	71.15	0		0.06
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.1	0.0	0.0	10.00	32.5	0.7	0.0	6.5	0.01	0.0	0.44
Итого за Завтрак			31.66	18.80	98.06	696.93	0.47	0.25	1.52	0.04	0.05	139.18	407.23	0.80	0.26	129.14	0.03	51.56	2.70
Итого за Завтрак(осенний период)			34.0	21.8	97.7	731.1	0.5	0.3	1.2	0.1	0.0	223.8	457.2	0.8	0.3	135.1	0.0	52.3	2.8
Обед (полноценный рацион питания)																			
53.350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1.28	5.060	3.760	51.610	0.033	0.030	1.710	0.028	0.000	42.750	22.700	0.005	0.028	15.33	0.8	15.0	0.46
0.09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2.78	3.91	16.25	107.3	0.083	0.16	1.83	0.083	0	115.63	79.16	0.01	0.03	2.15	0.01	35.50	0.13
151.54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6.30	5.20	23.87	170.37	0.087	0.08	1.20	0.06	0.027	31.0	80.18	0.075	0.015	9.37	0.026	10.91	1.13
239.43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12.35	7.90	16.91	143.66	0.13	0.12	1.97	0.044	0	149.95	297.55	0.14	0.001	35.93	0.054	65.10	1.94
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3.90	11.10	26.42	164.11	0.19	0.15	3.00	0.072	0.06	52.56	116.16	0.00	0.00	69.60	0.025	39.50	1.42
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0	0	0.5	0	3.0	0.66
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25.37	29.50	107.50	697.00	0.53	0.42	8.08	0.20	0.09	316.39	603.29	0.24	0.05	142.88	0.91	157.01	7.56
Итого за Обед (зимний период)			26.87	28.35	119.99	752.69	0.58	0.55	8.20	0.26	0.09	389.27	659.75	0.24	0.05	129.70	0.12	177.51	7.23
Полдник																			
83.36	Яйцо отварное с огурцом	20/30	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 (клюква)	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
Ужин																			
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	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	0.00	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	0.00	6.50	0	0.00	0.44
Итого за Ужин			16.11	8.92	53.86	371.02	0.17	0.48	8.74	0.08	1.80	147.57	190.64	0.80	0.08	52.93	0.22	30.98	1.01
Итого в день			84.78	65.40	315.83	2109.65	1.31	1.38	29.94	0.41	1.96	649.81	1289.41	1.89	0.51	363.09	1.16	271.14	12.71
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			94%	95%	96%	92%	94%	86%	43%	45%	196%	97%	107%	97%	97%	30%	102%	90%	71%

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

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	Ca	P	F	Si	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 / Яблоко 1шт	100-120	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10.0	0.00	0.20	16.00	11.0	0.00	0.00	1.70	0.0	5.00	0.12
223.52	Пудинг творожно- пшенный с соусом молочным (сладким)	170/30	17.50	16.91	37.05	361.52	0.23	0.35	0.10	0.023	0.31	254.0	451.0	0.048	0.03	214.0	0.0011	110.0	1.80
375.01	Чай 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
5.36	Батон пшеничный йодированный	50	3.30	0.66	17.16	83.6	0.16	0.016	0.016	0.016	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	0.0	0.010	23.50	2.00
Итого за Завтрак			21.44	18.03	79.43	546.40	0.49	0.40	11.82	0.04	0.51	295.55	550.78	0.15	0.05	247.47	0.01	143.74	4.79
Обед (полноценный рацион питания)																			
38.13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0.60	3.14	2.90	48.16	0.05	0.016	14.85	0.53	0	21.40	14.88	0.016	0.31	102.28	0.0023	16.36	0.48
* 7,03 3 П	<i>Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом</i>	100	3.16	4.16	13.00	85.00	0.083	0.05	38.30	0.0	0	49.60	72.30	0.00	0.066	153.40	0.0016	12.70	0.91
1184.02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2.34	2.65	10.95	74.56	0.062	0.062	19.62	0.75	0	47.75	48.63	0.27	0.60	122.75	0.03	23.05	1.16
291.17	Плов с птицей	250	25.79	33.48	56.70	617.05	0.21	0.108	5.09	0.002	0	34.35	233.90	0.103	0.101	63.11	0.045	56.79	2.13
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.3	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.1	0.2	202.0	0	10.0	0.24
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0.0	0.0	0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30.25	39.77	109.85	916.66	0.43	0.33	44.36	1.28	0.00	135.00	405.11	0.48	1.21	502.34	0.08	129.70	5.96
Итого обед (зимний период)			32.8	40.8	120.0	953.5	0.5	0.4	67.8	0.8	0.0	163.2	462.5	0.5	1.0	553.5	0.1	126.0	6.4
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 из слоеного теста/ Слойка 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 яблочка 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
Ужин																			
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 Ужин			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			82.1	100.6	332.8	2541.9	1.4	1.0	71.8	1.4	0.6	594.6	1320.2	2.7	1.6	1267.9	1.0	332.3	14.8
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			91%	109%	97%	103%	100%	65%	103%	157%	55%	79.5%	110%	66.99%	97%	106%	99%	111%	82%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	Si	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																			
51.07	Салат из моркови с цитрусовыми	100	1.12	0.12	13.89	64.25	0.05	0.060	18.30	0.006	0	42.60	42.41	0.005	0.08	17.80	0.033	11.91	0.56
*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 рублеными 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
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0.06	0.02	20.73	78.16	0	0	2.50	0.02	0.0	4.00	3.3	0	0	0.5	0	1.70	0.15
0.08	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	88.8	0.04	0.01	0.88		0.0	8.0	26.0	0.0	0.0	52.4	0.001	0	0.44
Итого за Завтрак			16.74	14.03	91.42	560.77	0.27	0.20	25.18	0.04	0.02	94.04	189.39	0.07	0.11	177.71	0.11	56.44	1.95
Итого завтрак(зимний период)			16.3	14.2	86.7	539.0	0.3	0.2	10.7	0.0	0.0	76.4	164.0	10.2	0.1	304.0	0.1	55.5	2.6
Обед (полноценный рацион питания)																			
72.26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1.58	5.17	8.61	87.80	0.05	0.05	15.5	0.013	0.00	29.91	44.81	0.15	0.031	24.63	0.016	20.5	0.86
124.44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом	250	2.50	13.0	11.25	110.12	0.02	0.02	11.50	0.05	0	45.87	30.25	0.087	0.71	38.68	0.25	15.50	0.50
33.09	Биточки" Детские" тушеные под овощным соусом	100	15.32	16.67	16.57	278.72	0.18	0.16	1.83	0.022	0.0	20.69	86.06	0.00	0.066	28.30	0.144	54.97	1.80
250.02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20.71	3.43	45.74	300.55	0.42	0.16	0.0	0.036	0.036	79.57	193.2	0.06	0.024	78.6	0.096	50.0	1.17
349.10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0.0	3.0	0.66
66,037.03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1.7	2.26	13.8	78.89	0.002	0.01	0	0.0	0.0	8.2	17.4	0.0	0.0	0.2	0.0	3.0	0.20
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0.0	0.0	17.50	79.0	0.0	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43.35	40.77	132.51	1023.33	0.76	0.44	29.03	0.12	0.04	224.34	458.42	0.31	0.83	183.03	0.51	170.43	7.14
Полдник																			
202.36	Макаронник с мясными изделиями	100	9.99	9.54	23.1	220.5	0.05	0.03	0.7	0.03	0.09	11.2	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	50	4.60	2.88	19.00	121.40	0.05	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 (клюква)	200	0.05	0.0	15.0	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	57.04	398.33	0.10	0.11	2.14	0.09	0.42	36.35	82.94	0.57	0.03	46.74	0.09	15.0	0.93
Ужин																			
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 запеченая	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 Ужин			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			100.88	88.42	365.16	2594.98	1.51	0.97	69.60	0.76	0.52	421.10	1080.25	1.72	1.02	459.78	0.80	276.01	12.71
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.00	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			112%	96%	98%	98%	108%	61%	99%	84%	52%	99%	90%	42.94%	81%	38%	97%	92%	71%

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	Si	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 / Яблоко	100-120	0.40	0.4	10.0	42.70	0.04	0.02	10.00	0.00	0	16.0	11.0	0.0	0	1.7	0.000	5.00	0.12
340.20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15.50	11.06	3.85	187.06	0.09	0.57	0.52	0.026	2.47	131.10	169.73	0.08	0.036	27.05	0.28	22.84	0.25
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0.2	0.05	15.01	57.5	0.0000	0.01	2.9	0.0001	0	5.25	8.24	0.60	0	15.83	0	4.4	0.87
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	117.5	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.7	0.0	6.5	0.010	0	0.44
Итого за Завтрак			19.90	11.91	53.11	404.80	0.19	0.62	14.52	0.03	2.47	162.35	221.47	1.41	0.04	51.08	0.36	32.24	1.68
Обед (полноценный рацион питания)																			
4.20	Салат "Солнышко"	100	0.98	0.20	8.08	38.25	0.05	0.05	11.63	0.045	0	38.0	36.0	0.0	0.066	17.16	0.033	24.5	0.98
*52 3 П	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.43	2.60	8.55	62.38	0.016	0.033	9.50	0.016	0	36.38	41.10	0.00	0.066	30.83	0.016	21.13	1.33
392.33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16.16	14.26	36.61	330.00	0.23	0.24	0.61	0.023	0.11	29.28	167.32	0.05	0.03	28.12	0.061	22.82	0.93
489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15.73	14.66	28.92	236.0	0.61	0.56	27.84	0.002	0	84.11	217.14	0.066	0.018	74.20	0.033	61.6	2.93
409.02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	0.1	0.1	28.8	210.6	0.01	0.01	2.4	0.053	0.066	322.6	250.66	0.003	0.004	272.0	0.018	40.00	0.26
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.10	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.50	79.0	0.012	0.0	12.2	0.00	23.5	1.95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34.29	29.46	119.51	905.35	0.99	0.90	42.48	0.12	0.18	491.49	750.12	0.13	0.12	403.68	0.15	172.42	7.05
Итого обед (зимний период)			34.7	31.9	120.0	929.5	1.0	0.9	40.4	0.1	0.2	489.9	755.2	0.1	0.1	417.4	0.1	169.1	7.4
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	0.07	13.39	6.23	0.09	0.022	9.91	0.03	10.76	0.08
66271.00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7.20	6.66	21.60	158.0	0.00	0.00	1.80	0.04	0.060	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	0.13	255.39	194.23	0.13	0.03	281.91	0.05	40.76	0.28
Ужин																			
83.34	Яйцо отварное с огурцом	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, С- витаминизированный	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 Ужин			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			92.85	60.58	307.32	2221.46	1.48	1.88	87.13	0.53	2.78	1027.05	1426.99	2.55	1.52	992.86	0.70	301.41	13.30
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70.0	0.90	1.0	1200	1200	4.0	5.00	1200	1.0	300	18.00
% от суточной нормы			103%	98%	94%	99%	106%	118%	124%	59%	278%	86%	119%	63.9%	96%	83%	90%	100%	74%

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

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	Р	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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
679.21	Блинчики с соусом молочным (сладким)	250	26.06	5.7	85.67	521.06	0.02	0.041	0.34	0.031	0.44	32.12	26.42	0.52	0.156	258.12	0.02	4.15
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.30	0.03	0.03	120.40	90.0	0.2	0.3	187.85	0.1	14.00
Итого за Завтрак			31.71	9.20	119.53	704.84	0.09	0.22	5.44	0.06	0.47	177.52	133.42	0.82	0.44	590.03	0.11	29.15
Обед (полноценный рацион питания)																		
38.13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0.6	3.1	2.9	48.16	0.05	0.02	14.9	0.5	0.0	21.4	14.9	0.0	0.3	102.28	0.002	16.4
47,02 ЗП	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3.2	4.2	13.0	85.0	0.083	0.05	38.3	0.00	0.0	49.6	72.3	0.00	0.066	153.4	0.002	12.70
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
301.86	Суфле из субпродуктов (печень) с рисом и маслом сливочным	100	14.53	5.2	8.6	157.76	0.22	1.54	22.0	0.044	0.8	20.18	252.8	0.14	0.25	184.66	0.15	17.58
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.84	7.20	43.74	228.38	0.11	0.04	0	0.04	0.048	16.0	55.45	0.01	0.04	112.63	0.096	10.16
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
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25.83	21.49	105.49	722.59	0.55	1.79	61.27	0.69	0.85	136.79	479.46	0.53	1.40	736.52	0.28	100.65
Итого за Обед (зимний период)			28.4	22.5	115.6	722.6	0.6	1.8	84.7	0.2	0.8	165.0	536.9	0.5	1.2	787.6	0.3	97.0
Полдник																		
54.52	Салат "Столичный" заправленный сметаной (термическая 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
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
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
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
Ужин																		
0.05	Салат "Молодость" заправленный	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
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
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
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
Итого за Ужин			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
Итого в день			70.7	57.1	337.2	2124.2	0.9	2.2	76.9	0.9	1.5	416.1	770.5	3.1	2.5	1419.8	0.6	166.2
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1.0	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			79%	102%	98%	98%	64%	136%	110%	102%	146%	35%	64%	78%	49%	118%	58%	55%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

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	Р	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
210.12	Яйцо отварное 1/2 шт	20	2.50	2.30	0.14	31.40	0.01	0.08	0	0.05	0.44	11.00	3.80	0.0	0.64	28.0	0.001	2.40
267.72	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	100	20.04	10.74	4.40	235.48	0.036	0.024	0.00	0.048	0.048	17.92	194.90	0.0	0.066	22.2	0.14	28.03
21.05	Рис отварной с маслом сливочным	180	4.44	4.75	46.65	265.58	0.05	0.03	0	0.05	0.07	17.92	95.25	0.22	0.072	46.74	0.07	33.46
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	0.00	15.83	0.07	4.4
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.01	0
Итого за Завтрак			30.98	18.24	90.45	707.50	0.16	0.16	4.00	0.15	0.56	62.09	334.69	1.56	0.78	119.29	0.29	68.29
Обед (полноценный рацион питания)																		
0.09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2.78	3.91	16.25	107.30	0.08	0.16	1.83	0.08	0.00	115.63	79.16	0.01	0.03	2.15	0.01	35.50
124.44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шпинатом	250	2.50	13.00	11.25	110.12	0.02	0.02	11.50	0.05	0.00	45.87	30.25	0.09	0.7	38.68	0.25	15.50
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	100	13.25	10.55	22.46	223.17	0.00	0.00	0.00	0.68	0.011	4.88	5.83	0.20	0.088	45.31	0.18	12.27
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
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1.4	1.81	11.0	63.1	0.02	0.01	0	0.1	0	7.4	15.7	0.0	0.0	7.20	0	0.2
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0	3.0
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25.3	40.6	124.0	835.1	0.40	0.38	16.5	0.99	0.07	266.4	333.8	0.3	0.8	175.6	0.47	129.5
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
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
519.02	Напиток фруктовый (клюква)	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
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
Ужин																		
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
223.15	Пудинг творожно- пшенный с соусом молочным	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
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
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
Итого за Ужин			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
Итого в день			87.2	86.1	335.3	2386.0	1.1	1.0	60.1	1.3	1.1	695.4	1239.2	2.1	1.7	630.9	0.8	340.2
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			97%	99%	97%	97%	75%	64%	86%	142%	114%	58%	103%	52%	34%	53%	80%	113%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ 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	Ca	Р	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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
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
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
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
5.36	Батон пшеничный йодированный	50	3	0.7	17.2	83.6	0.2	0.02	0.016	0.016	0	17.5	79.0	0.0	0.0	0.0	0.01	23.5
Итого за Завтрак			21.24	24.00	103.29	710.15	0.36	0.44	1.55	0.15	0.12	384.08	371.73	0.09	0.07	208.23	0.14	71.56
Обед (полноценный рацион питания)																		
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1.81	7.55	8.25	113.78	0.016	0.07	9.20	0.10	0	109.70	81.58	0.02	0.65	13.83	0.03	23.23
151.54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6.30	5.20	23.87	170.4	0.09	0.08	1.20	0.06	0.027	31.03	80.18	0.1	0.02	9.37	0.03	10.91
289.39	Птица, порционная запеченная	100	15.43	13.74	1.53	187.74	0.055	0.13	0.83	0.0	0	20.78	139.50	0.01	0.01	19.3	0.044	16.54
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
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
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45.8	30.2	111.7	921.5	0.7	0.5	12.9	0.2	0.1	266.6	583.2	0.3	0.7	165.1	0.2	129.4
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
225.16	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
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
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
Ужин																		
20.02	Помидор натуральный порционно	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
66037.03	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
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
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
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
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
Итого за Ужин			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
Итого в день			102.9	83.4	344.5	2580.0	1.5	1.6	67.4	0.5	0.4	900.3	1421.8	2.2	1.6	1251.6	0.9	303.8
суточная норма			90.0	92.0	383.0	2720.0	1.40	1.60	70	0.90	1	1200	1200	4	5.00	1200	1.0	300
% от суточной нормы			114%	101%	95%	102%	110%	97%	96%	51%	36%	75%	118%	56%	32%	104%	93%	101%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ 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	Ca	Р	F	Si	К	І	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
901.01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0.10	0.72	0.14	66.20	0.00	0.01	0	0.100	0.13	1.20	1.90	0.28	0.10	3.0	0.0	0.04
279.36	Тeftели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13.90	19.23	6.72	255.10	0.21	0.16	0.15	0.044	0	20.52	166.64	0.022	0.066	26.51	0.05	26.25
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6.84	4.11	43.74	228.38	0.11	0.04	0	0.04	0.048	16.0	55.45	0.01	0.0	112.63	0.96	10.16
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.3	0.03	0.03	120.40	90.0	0.2	0.3	187.85	0.1	14.00
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0
Итого за Завтрак			29.6	27.7	99.5	808.5	0.4	0.4	2.6	0.2	0.2	168.1	346.5	1.2	0.5	336.5	1.1	50.5
Обед (полноценный рацион питания)																		
10.01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1.0	5.2	3.6	64.3	0.1	0.11	22.66	0.03	0.00	93.8	35.2	0.00	0.03	16.83	0.03	38.0
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3.2	4.2	13.0	85.0	0.083	0.05	38.3	0.0	0.0	49.6	72.3	0.00	0.066	153.4	0.0	12.7
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
436.99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13.76	14.78	34.55	331.08	0.24	0.14	3.90	0.09	0.032	32.28	121.68	0.065	0.026	116.36	0.0032	50.72
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
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22.4	29.8	87.8	719.8	0.7	0.5	39.5	0.3	0.0	175.5	328.5	0.1	0.8	184.5	0.1	137.3
Итого за Обед (зимний период)			31.7	34.0	100.8	804.8	0.8	0.5	77.8	0.3	0.0	225.1	400.8	0.1	0.8	337.9	0.0	137.3
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
66271.00	Кисломолочный напиток/ Снежок	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
Итого за Полдник			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
Ужин																		
11.02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	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
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
349.10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	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
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
Итого за Ужин			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
Итого в день			86.1	78.2	347.5	2534.1	1.5	1.0	50.3	0.6	0.4	666.6	1124.6	2.4	1.3	870.7	1.3	286.6
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
% от суточной нормы			96%	101%	96%	97%	106%	63%	72%	63%	37%	56%	94%	59%	27%	73%	127%	96%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3/

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

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	Р	F	Si	К	І	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Завтрак																		
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0.90	0.20	8.10	40.0	0.040	0.030	6	0.05	0.0	34.0	23.0	0.0	0.05	18.1	0.0	13.00
340.20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15.5	11.1	3.9	187.1	0.09	0.57	0.52	0.03	2.47	131.10	169.7	0.08	0.04	27.05	0.28	22.84
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
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.25	118	0.06	0.02	1.10	0	0	10.0	32.5	0.73	0.0	6.5	0.0	0
Итого за Завтрак			20.4	12	51	402.1	0.19	0.63	8.52	0.08	2.5	180.4	233.5	1.4	0.1	67.5	0.29	40.2
Обед (полноценный рацион питания)																		
72.26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1.58	5.17	8.61	87.80	0.05	0.05	15.5	0.01	0	29.91	44.81	0.15	0.03	24.63	0.02	20.5
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
267.90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18.38	17.81	45.46	379.32	0.088	0.12	0.94	0.08	0.066	34.31	184.7	1.13	0.15	19.07	0.44	40.28
171.07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9.09	8.70	44.73	268.12	0.31	0.05	0	0.04	0.048	17.04	215.52	0.02	0.00	27.48	0.01	14.40
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
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1.32	0.24	17.1	90.5	0.09	0.04	0	0	0	17.5	79.0	0.0	0.0	12.2	0.0	23.5
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36.9	37.4	162.0	1082.5	0.6	0.44	22.4	0.2	0.141	143.8	632.9	1.5	0.4	294.8	0.494	119.6
Полдник																		
520.20	Крокеты 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
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка 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	0.07	14.1
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
Итого за Полдник			22.2	24.7	85.6	643.0	0.2	0.6	20.8	0.01	0.11	101.9	147.5	1.3	2.9	272.7	1.092	39.5
Ужин																		
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
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под	90	11.93	9.50	20.22	200.86	0	0	0.62	0.010	3.41	4.40	5.25	0.18	0.08	40.78	0.17	11.05
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	0.00	0.00	58.00	0.021	32.92
351	Кисель 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
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
Итого за Ужин			21.33	22.12	85.11	566.75	0.22	0.18	28.95	0.08	3.46	151.44	192.35	0.91	0.09	122.12	0.20	48.32
Итого в день			100.8	96.0	383.8	2694.3	1.3	1.8	80.7	0.4	6.2	577.5	1206.3	5.1	3.4	757.0	2.1	247.6
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
% от суточной нормы			112%	104%	100%	99%	91.9%	112%	115%	40%	618%	48%	101%	127%	69%	63%	208%	82.5%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

590-20

Fe
20
1.25
0.06
0.12
1.43
0.48
0.91
1.16
5.,12
0.10
0.2
1.95
3.93
4.4
0.44
0.58
0.87
1.89
0.65
0.06
0.15
0.44
1.30
8.6
18.00
48%

Fe
20
0.50
1.86
0.7
0.87
0.44
4.37
0.13
0.50
0.06
1.42
0.18
0.66
1.95
4.90
0.48
0.81
0.05
1.34
0.10
1.53
0.35
2.00
3.98
14.6
18.00
81%

Fe
20
0.1
0.60
0.51
0.08
2.00
3.29
1.38
1.13
1.40
1.17
0.87
1.95
7.9
0.625
1.24
1.60
3.47
0.18
0.20
1.46
1.09
0.24
0.44
3.41
18.1
18.00
100%

590-20

Fe
20
0.02
2.07
0.10
0.12
0.44
2.8
0.10
0.9
0.11
1.94
0.15
1.95
4.3
4.3
0.08
0.20
0.28
0.00
1.96
0.66
0.44
3.06
10.3
18.00
57%

Fe
20
0.30
0.25
0.87
0.44
1.86
0.86
1.13
0.98
0.48
0.2
1.95
5.64
1.25
0.87
0.30
2.42
0.10
0.06
1.19
0.08
0.44
1.87
11.8
18.00
66%