

**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
города Ульяновска «Средняя школа №73 им. П.С. Дёйнекина»**

**Т.В. Евстигнеева**

**2022г.**



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Генеральный директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»**

**А.В. Толмачев**

**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**

Район: Образовательные учреждения

**ПРИМЕЧАНИЕ:** \* замена с учетом сезонности

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
недельник

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe		
1		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			18,52	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71		
Обед (полноценный рацион питания)																					
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60		
50,08 * 3 11	Салат из свежих с сырком 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	регламентированным Суп картофельный с бобовыми (горох) с трюнками 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	0,86		
519,01	Компот из фруктовой яблочной 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 ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			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 (галетный 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		
Подлник																					
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 Подлник			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 подлник (вторая смена. Приложение № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)																					
11,02/24,06	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		
430,06	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		
5,01	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 подлник (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			110,49%	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 3)

Рацион: Образовательные учреждения

срела

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

Минеральные вещества (мг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У	Ц	В1		В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe	
Завтрак																					
28.01	Фрукт порционно / Шт	100-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12		
22.12.3	Пудинг с соусом молочным (спалким) или Молоком ступенным	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15		
375.01	Чай черный с лимонком	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87		
0.09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66		
Итого за Завтрак			24,5	31,6	116,2	665,5	0,23	0,33	15,40	0,07	0,47	209,05	296,48	0,15	0,05	293,95	0,010	43,74	2,80		
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 * 311	Салат "Витаминный" (капусты консервированная,кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,30	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 птицы	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	32,25	1,96		
407	Соус 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 ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,91	21,81	105,10	708,5	0,42	0,32	34,10	0,38	0,0	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75		
Итого за Обед (заминит верхов)			21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,06	0,00	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1		
Полдник																					
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	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		
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение №12 САНПИН 2.3.7.4.3590-20)																					
3.01	Газпрономия / 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	Тертлги "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	Копейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0	0	0,4	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	0,44			
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		
Суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,4	60	0,70	1,0	1100	1100	1,00	3,00	1100	1,0	250,0	12,0		
% от суточной норма			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 5)  
Район: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:  
осенне-весенний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ 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	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	100-120	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	5,00	0,12		
340.33	Омлет запаренный с картофелем и маслом	130	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	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 район 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 * 317	Салат из свежих запаренный 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	Рыбу из гитды по-домашнему с овощами	230	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 район питания)		31,30	26,81	109,20	736,04	97	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 (зачисл. период)		31,6	28,3	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,03	0,09	0,09	167,9	515,0	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1	
Полдник																				
401.21	Омлет "Домашний" 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 (второй смена, Приложение №12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)																				
455.22	Яйцо отварное с огурцом /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	
331.03	Совс сметанно-томатный	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	
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 (второй 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		
Столовая 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 столовой 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 выдате 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 блюда зависят от наименования данного продукта

\* Хлебобулочные изделия выданы поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Итого за Уплотненный подлинник (второя смена, Приложение № 12 САНПИН 2.3.2.4.3590-20)

Сезон: осенне-весенний

возраст: 7-11 лет

взрослый

Итого за Уплотненный подлинник (второя смена)

№ п/п	Применение, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2					Сезон: осенне-весенний												
			П	С	Ж	У	Энергетическая	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	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	
Загрузка мясной																				
3.03	Гармономия / 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	0.1172	52.36	1.42	
697	Кавео 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 Загрузка			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 район 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 грибами	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	Котлета 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	Комлот из смеси сухобулгуров	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 ржанно-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 район 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	
Подлинник																				
432.28	Муочное кулинарное изделие /	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 Подлинник			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 подлинник (второя смена, Приложение № 12 САНПИН 2.3.2.4.3590-20)																				
3.01	Гармономия / 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	6.30	1.70	0.00	0.0	5.45	0.0	1.7	0.35	
5.00	Вагон 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	1.41	1.20	
Итого за Уплотненный подлинник (второя 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	113.18	0.00	14.1	1.20	
Итого в день			81.9	76.8	373.4	2405.7	1.1	1.2	34.7	0.5	3.9	948.6	1126.8	0.5	0.8	894.2	0.8	297.0	11.3	
сменная 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 сменной 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%	



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

четверг

Сезон:  
 Вродект:

осенне-весенний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Назвиг. 2						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	т	5	6		7	В1	В2	С	А	В	Д	Са	Р	Е	Se	К	1	Мg	Fe					
Загрузка мясной	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	0,00	0,00	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,50	23,63	1,87								
279,35	Фрукт "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	19,31	16,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	0	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,50	23,63	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	0,03	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	0	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24								
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66								
Итого за Загрузка			21,5	22,6	102,5	625,1	0,37	0,305	16,3	0,1	0,0	0,0	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	0	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60								
7 * 317	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,01	7,6	0,7								
99,54	Суп овощной "Легкий" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	0,00	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	0,03	0,03	29,70	111,95	0,06	0,240	107,06	0,003	46,67	1,79								
519,01	Компот из фруктовой яблонной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	0,0	0,0	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	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	0,0	0,0	136,8	318,4	0,1	0,8	165,7	0,0	122,6	4,8								
Итого за Обед (глицерин пудинг)			20,5	24,2	93,7	785,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	0,03	0,03	109,9	340,6	0,1	0,9	206,6	0,0	107,6	4,8								
Подлиник																													
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	0,07	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	0,05	0,05	242,0	188,00	0,0	0,0	204	0,0	30,0	0,20								
Итого за Подлиник			12,1	8,4	67,7	401,7	0,1	0,0	1,8	0,1	0,1	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	213,9	0,0	40,8	0,3								
Уплотненный подлиник (второвая смена, Приложение №12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)																													
11,02	Овощи порционно / Огурец свежий	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	0	0	3,4	0	0,0	0,01	2,8	0,0	2,8	0,00								
291,33	Плов с тминой	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0	0	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	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	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44								
Итого за Уплотненный подлиник (второвая смена)			20,2	17,4	92,5	604,1	0,3	0,1	6,4	0,0	0,0	0,0	0,0	67,6	235,4	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	0,2	0,2	531,9	1028,5	9,3	1,2	816,6	1,2	265,9	11,6								
статочная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00								
% от статочной нормы			94,8%	92,3%	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

Район: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-

Неделя: 1

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Завтрак			0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	1,30	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12										
28.01	* Фрукт поршунно / 1 шт	100-150	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53											
71.20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40											
693.08	Кефир с молоком	200	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	0,88											
5.10	Хлеб пшеничный	80	22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	320,78	265,90	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93											
Итого за Завтрак																													
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 свежих 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	Крокетные 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	0,10										
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	21,05	0,05	0,12	173,90	467,99	1,28	0,07	254,79	0,24	114,31	3,72										
Итого за Обед (всего)			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										

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe										
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 кушарное 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 Подлинник			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										

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe										
11.02	Орzech поршунно /ЛИД/ Зелений 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 "Школярский" 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	5,5	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 подлинник (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	2568,55	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										
сточная 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 сточной 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 день (без нарушения целостности). Хим. состав на фрукт указывается по фактической выдате фрукта (расчет произведен на яблоко)  
 \* Испонитель 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 заимствованы от наименования данного продукта.







ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Район: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
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	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																							
28.01	Фрукт порционное / 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	3,16				
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	0,46				
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				
<b>Итого за завтрак</b>			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	4,56				
<b>Обед (попозволенный район питания)</b>																							
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	0,56				
20,14 * ШП	Салат из свежих замороженных растительных масел	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	0,86				
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	0,76				
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	2,96				
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	0,26				
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				
<b>Итого за Обед (попозволенный район питания)</b>			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				
<b>Итого за обед (зачисл. период)</b>			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				
<b>Полдник</b>																							
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,56	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	0,08				
66271,00	Кисломолоочный напиток/ Дешевка с сырком	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	0,26				
<b>Итого за Полдник</b>			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	0,26				
<b>Удлинненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)</b>																							
83,34/ 50,16	Ябло отварное с сырком Дешевка с сырком	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	0,06				
455,22	Голубцы ленивые "Добителеские"	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	3,0				
331,03	Сыр 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	0,16				
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	0,46				
<b>Итого за Удлинненный полдник (вторая смена)</b>			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	4,26				
<b>Итого в день</b>			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	14,4				
<b>сточная норма</b>			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	18,0				
<b>% от сточной нормы</b>			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

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-





ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Сезон: осенне-весенний  
 четверг

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2./4.3590-2

№ рещ.	Принем 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							
Завтрак			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
28.01	Фрукт порционно / лит	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							
279,36	Терфени "Детские" тушеные в овощном 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							
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	63,02	0,58	5,99	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 * 3/11	Салат "Выпеченный" 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	51,0	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	0,09	0,030	29,70	111,95	0,060	0,240	107,06	0,0030	46,67	1,79							
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	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 (глициин норма)		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							
	Подлики																									
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							
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 Подлики			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 подлик (вторая смена, Приложение №12 СанПиН 2.3.2./4.3590-20)																									
11,02	Овощи порционно / О/греч /МЛИ/ 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 тиней	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 подлик (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 за день			99,2	90,3	389,0	2607,7	1,4	0,9	54,6	0,4	0,4	332,6	1044,2	10,4	1,4	824,8	0,8	259,7	10,8							
сточная 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 сточной нормы			110%	98%	102%	96%	101%	57%	78%	46%	39%	44%	87%	260%	28%	69%	81%	87%	60%							

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Рацион: Общеразвивающие Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

пятица

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рецепта	Пример наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe							
Завтрак																										
28,02	Фрукт порционно / 1 шт	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							
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	0,247	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25							
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87							
5,10	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			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							
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							
135,35	Суп картофельный с кашами 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	Колбаса куринная заправленная 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	Грилья 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)			35,0	31,6	174,0	1102,5	0,6	0,42	16,2	0,2	0,157	131,6	610,5	17,8	4,4	527,2	2,80	229,1	8,41							
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	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	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			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	2,42							
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	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	Тертая из рыбы тушеная 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	0,00	0,00	58,00	0,021	32,92	1,19							
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	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 Уплотненный полдник (вторая смена)			30,52	39,73	100,11	695,19	0,34	0,29	30,09	0,11	0,05	282,00	454,90	0,86	0,01	113,68	0,08	95,86	3,56							
Итого в день			110,4	108,0	426,0	2902,9	1,4	1,9	75,7	0,4	0,6	695,9	1446,4	21,4	7,4	983,7	4,3	404,7	16,7							
сточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00							
% от сточной 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 выдате фрукта (расчет произведен на яблоко)

\* Испонитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (самая 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 выдются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Район: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

срела

Сезон: осенне-весенний

Назвие: 2

Возраст:

12-18 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2/4.3590-

№ 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	Д	Са	Р	Ф	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																										
3.01	Пастушачья / Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1						
786,04	Мучное кулинарное изделие/ Вулочка 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 свежих 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	Шти из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/110	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 лимонком	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/ блин/ 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							
Удвоенный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.2/4.3590-20)																										
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	0,18							
*66037,03 ЭП	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 Удвоенный 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							
% от суточной нормы			121%	97%	94%	95%	102%	94%	114%	91%	33%	72%	110%	80%	19%	107%	91%	92%	83%							

Район: Общеобразовательные Учреждения

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

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	D	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					
<b>Завтрак</b>																									
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	11,00	1,25					
679,20	Блинчики с молочным соусом /или/ молоко ступенное	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	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	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	0,22					
<b>Итого за завтрак</b>			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	1,65					
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
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	0,29					
*17,01/311*	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	0,64					
66236,00	Варя "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	1,16					
267,71	Шницель "Города" 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	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	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	0,2					
5,08	Хлеб ржаной-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	0,9					
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			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	4,37					
<b>Итого за Обед (всичий набор)</b>			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	4,7					
<b>Полдник</b>																									
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	0,44	0,44					
456,31	Мучное кушарное 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	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	0,87					
<b>Итого за Полдник</b>			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	1,89					
<b>Удлотенный полдник (второй завтрак, Приложение №12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)</b>																									
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	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	0,06					
519,01	Комлот 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	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	0,44					
<b>Итого за Удлотенный полдник (второй завтрак)</b>			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	33,30	0,12	14,12	1,30	1,30					
<b>Итого в день</b>			76,29	60,91	352,78	2226,74	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	9,21					
<b>срочная норма</b>			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	18,00					
<b>% от срочной нормы</b>			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%	51,18%					



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Район: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
четверг

Сезон: осенне-весенний  
Возраст:

12-18 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-2

№ 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																				
4.20	Салат "Тетрашка" 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	7,73	0,73
*102.2.3.1Г	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	1,25
4/8,28	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	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	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	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	2,65
Итого за завтрак(всего(всего))			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	3,2
Обед (полноценный район 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	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	0,40
33.10	Виточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,020	0,0	18,62	77,46	0,00	0,060	25,50	0,130	49,48	1,70	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	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	4,9	0,0	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	0,0	0,0	0,1	0,06	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	0,9
Итого за Обед (полноценный район питания)			41,95	25,97	127,16	954,24	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	5,41
Подлинк																				
202.36	Макaronики 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	0,60
738.58	Мучное кушарное изделие/ Творожки 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	0,28
519.02	Напиток фруктовый	200	0,05	0,0	13,0	56,4	0,00	0,00	1,4	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	8,5	0,000	0,0	0,05
Итого за Подлинк			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	0,93
Ущепненный подлинк (второя смена, Приложение №12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)																				
0.05	Заварка 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	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	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	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	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	0,44
Итого за Ущепненный подлинк (второя 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	2,69
Итого в день																				
суточная норма			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	281,50	11,66	11,66
% от суточной нормы			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	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%	65%



№ рец.	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	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																										
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							
7.1.15	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	Корфейный 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 район питания)																										
33.250	Салат из капусты белокачанной 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	2,33	9,75	64,4	0,030	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	Тфтели 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	Комлот из сметанно-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 ржаной-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 район 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 (лишний 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							
Подлинок																										
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 кушанное из теста "Эпичмак (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	Комлот 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 Подлинок			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							
Упомянутый подлинок (второй смены, 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	Сметанная 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							
331.01	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 Упомянутый подлинок (второй смены)			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%							



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону  
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)  
Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:  
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Премь пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2						Энергетическая	Витаминный (мг)											
			Б	Ж	У	тщечка	V1	V2		С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
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 картофельный 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	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66			
Итого за Завтрак			17,0	9,03	53,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,1	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 ржанно-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		
Подлики																					
8	Муочное 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 Подлики			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		
Упомянутый подлики (второй смена, Приложение №12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)																					
3.01	Геттономия / 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	Тфетрли 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		
331.01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,23	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 Упомянутый подлики (второй 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 за 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		
Уточная 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		
% отточной 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 выделен по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим. состав на фрукт указывается по фактической выделке фрукта (расчет произведен на яблоко)

\* Испонитель 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 выделены поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

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

среды

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А	Д	Са	Р	Е	Se	К	Г	Mg		Fe	
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			
780.04	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	Кусочек фруктовый	200	0.03	0.02	18.62	73.23	0	0	1.25	0.001	0	5.24	7.81	0.00	0.00	8.04	0.0	0.85	0.08			
0.09	Хлеб пшеничный	60	5	0.5	29.5	133.2	0.1	0.02	1.35	0	0	12.0	39.0	0.0	0.0	78.6	0.00	0.0	0.66			
Итого за завтрак		20.72	20.90	107.89	695.35	0.24	0.38	2.86	0.04	0.10	0.10	331.64	300.61	0.09	0.06	265.96	0.11	41.53	1.85			
Обед (полноценный рацион питания)																						
50.08	Салат из свежих с сыром запеченный маслом	60	1.99	4.53	4.95	68.27	0.01	0.04	5.54	0.06	0.00	65.82	48.95	0.01	0.04	8.30	0.02	13.94	0.83			
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	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			
288.38	Птица порционная запеченная с овощами	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	Пороховое 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	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)		36.6	30.1	92.9	744.8	0.64	0.4	20.6	0.6	0.0	0.0	222.8	495.2	0.2	0.1	170.8	0.1	126.7	6.0			
Подлинк																						
225.16	Запеканка творожная /И/Щ/ 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 Подлинк		15.2	15.3	58	427	0.12	0.29	2.24	2.24	0.09	0.11	138.60	217.75	0.10	0.34	122.40	0.100	29.22	2.84			
Удлинённый подлинк (второвая смена. Приложение № 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)																						
20.02	Помидор натертый 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			
*66037.03.311	Кондитерское изделие/ Крокеты с яблоком запеченные под соусом сметано-	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	Рыбу овощное с томатом	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	Сок фруктовый	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	Хлеб пшеничный	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 Удлинённый подлинк (второвая смена)		20.72	13.73	67.19	500.18	0.32	0.33	48.81	0.02	0.07	0.07	98.44	240.58	1.71	0.46	683.87	0.50	68.13	3.41			
Итого за ужин (вечерний подлинк)		22.2	16.0	80.2	574.5	0.3	0.3	43.8	0.0	0.4	0.4	103.8	257.5	1.1	0.4	626.0	0.4	67.1	3.4			
Итого в день		77.0	79.0	325.9	2357.3	1.3	1.4	74.5	0.7	0.3	0.3	791.5	1254.1	2.1	0.9	1243.0	0.8	265.6	14.1			
стучная норма		121.1%	101.3%	97.3%	100.7%	109.8%	100.4%	124.2%	103.0%	31.0%	1	1100	1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00			
% от стучной нормы		121.1%	101.3%	97.3%	100.7%	109.8%	100.4%	124.2%	103.0%	31.0%	1	1100	1100	3	3.00	1100	1.0	250	12.00			





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

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.4.3590-20

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг/мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe							
Завтрак																										
51.28	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	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	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	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			21.35	21.94	97.27	669.45	0.30	0.34	14.2	0.019	0.03	94.7	293.74	23.31	0.29	571.32	0.083	80.64	2.89							
Итого за завтрак (эквивалент)			15.7	14.1	83.1	1057.1	0.2	0.2	9.2	0.03	0.02	66.4	157.2	0.1	0.0	246.4	0.1	51.1	2.1							
Обед (полноценный рацион питания)																										
72.22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0.95	3.10	5.17	52.68	0.03	0.03	9.3	0.008	0.00	17.95	26.89	0.09	0.019	14.78	0.01	12.28	0.52							
124.44	Суп овощной на бульоне	200	2.0	5.2	9.0	88.1	0.02	0.02	9.20	0.04	0.0	36.7	24.2	0.07	0.57	30.95	0.20	12.4	0.40							
33.10	Виточки "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13.79	15.01	14.92	250.85	0.17	0.15	1.65	0.02	0.0	18.62	77.46	0.00	0.06	25.50	0.13	49.48	1.70							
330.01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17.26	2.85	38.12	250.46	0.35	0.14	0.0	0.03	0.03	66.31	161.0	0.05	0.0203	65.5	0.08	42.00	0.98							
349.10	Компот из смеси сухофруктов	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/Хлеб ржано-пшеничный	30	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	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.06	0	0.000	0.0	24.50	110.6	0.017	0.00000	17.1	0.0	32.9	1.33							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37.74	28.76	124.4	924.47	0.69	0.41	20.4	0.10	0.03	194.9	425.3	0.23	0.67	154.5	0.42	155.1	5.79							
Подлинник																										
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	0.02	0.01	8.45	0.0	0.0	0.05							
Итого за Подлинник			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	0.06	18.12	0.62							
Упомянутый подлинник (второй смена, Приложение №12 СанПиН 2.3.4.3590-20)																										
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 запеченная	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 Упомянутый подлинник (вторая смена)			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	57.3	0.1	34.1	2.7							
Итого в день			94.6	77.6	358.8	2505.7	1.5	1.1	49.2	0.7	0.8	406.3	1166.5	24.3	1.0	800.4	0.7	288.0	12.0							
Суточная норма			77.0	79.0	335.0	2350.0	1.2	1.40	60.0	0.7	1.0	1100	1100	3.0	3.00	1100	1.0	250.0	12.0							
% от суточной нормы			122.8%	98.24%	107.1%	106.6%	122.8%	81.4%	82.1%	95%	76%	36.9%	106.0%	810.8%	34.8%	72.8%	65%	115.2%	99.9%							



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

вторник

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe
Завтрак																			
3.03	Гastronomia / 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
7.1.15	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	0,22	9,80	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	0,090	14,0	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			22,86	21,00	98,88	740,26	0,42	0,48	4,73	0,209	0,05	430,5	325,8	0,295	0,28	377,78	0,3	27,3	1,7
Обед (полноценный рацион питания)																			
53.25	Салат из капусты Белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28
*0,09 3,11	Салат "Фасолюшка" 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	Террина 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)			28,61	43,7	119,2	874,3	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,550	154,11	5,87
Итого за Обед (глицина нерпой)			29,5	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,15	0,05	334,6	569,6	0,2	0,02	139,8	0,7	166,4	6,4
Поддник																			
432.28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (гатарское 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 Поддник			9,0	5,9	55,7	310,0	0,12	0,14	9,5	0,04	0,02	30,2	84,41	0,03	0,05	32,48	0,003	24,97	0,93
Уплотненный полдник (второй завтрак, Приложение № 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)																			
28.02	Фрукт порционно /	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
331.01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,0001	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 (второй завтрак)			16,1	8,9	53,9	371,0	0,2	0,5	8,7	0,1	0,9	147,6	190,6	0,8	0,1	52,9	0,2	31,0	1,0
Итого за день			76,62	79,52	327,6	2295,6	1,18	1,46	41,06	0,44	1,04	899,18	1136,59	1,29	0,43	610,9	1,08	237,36	9,51
Ступенчатая 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			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%