

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПАТРИКЕЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ПОЛКОВНИКА ЭДУАРДА ВЛАДИМИРОВИЧА СУХАРЕВСКОГО



УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы

Ю.А. Резниченко / Ю.А. Резниченко /

Приказ от «*26*» *08* 2022 г. № *61*

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(для детей 7-11, 12-18 лет)

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

с.Патрикеево

2022 год

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Неделя: 1

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	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	120-150	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0.0	0.002	16.00	11.00	0.00	0.00	1.70	0	5.00	0.12
74.14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8.68	12.51	31.2	252.0	0.22	0.20	1.30	0.054	0.11	142.58	97.90	0.063	0.014	65.45	0.15	6.69	0.53
693.08	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5	0.06	0.23	1.95	0.050	0.05	152.2	124.5	0.034	0.003	149.6	0.19	21.3	0.40
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2	0.06	0.015	1.4		0	12.00	39.00	0.007	0.003	78.60	0.002	0.00	0.66
Итого за Завтрак			18.32	18.54	93.30	579.30	0.38	0.47	14.60	0.10	0.16	322.78	272.40	0.10	0.02	295.38	0.34	32.99	1.71
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0.6	3.1	2.2	38.6	0.06	0.07	13.60	0.016	0.00	56.3	21.1	0.002	0.017	10.1	0.02	22.6	0.60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1.99	4.53	4.95	68.27	0.01	0.04	5.54	0.06	0.00	65.82	48.95	0.01	0.039	8.30	0.02	13.94	0.83
102.19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	200/50	4.8	3.1	19.85	129.2	0.21	0.07	7.00	0	0	42.10	142.5	0.078	0.006	69.41	0.038	29.62	0.41
331.39	Крокетки Детские запеченные под соусом сметанным	95	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	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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9	1.33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26.39	20.12	101.27	720.8	0.58	0.33	25.29	0.05	0.11	224.5	403.9	0.954	0.04	214.6	0.23	109.3	3.66
Итого за Обед (зимний период)			28.4	24.7	106.2	789.1	0.6	0.3	17.2	0.09	0.11	168.2	431.8	1.0	0.1	212.8	0.2	100.7	3.9
Итого в день			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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3.03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2.32	2.95	0.00	36.40	0.00	0.03	0.1	0.100	0	88.00	50.00	0.0	0.01	8.80	0.0001	3.50	0.10
71.14	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	9.64	13.08	38.40	380.26	0.29	0.26	1.73	+	0.14	190.1	190.1	0.084	0.003	87.3	0.200	8.9	0.70
303.16	Кофейный напиток на молоке	200	5	3.2	24.66	141.3	0.04	0.15	1.3	0.0030	0.003	120.4	0	0.2	0.25	187.9	0.1	14	0.12
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2	0.06	0.015	1.4		0	12.00	39.00	0.007	0.003	78.60	0.002	0.00	0.66
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 3,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1.67	2.35	9.75	64.39	0.05	0.070	1.1	0.050	0	69.36	47.50	0.06	0.02	1.29	0.006	21.30	0.80
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1.4	3.96	16.3	171.80	0.05	0.038	12.6	0.000	0	39.4	39.2	0.000	0.000	30.66	0.000	17.7	0.66
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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	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)			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
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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ 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	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 1шт	1	0.4	0.4	10.0	42.7	0.04	0.02	10	0	0.20	16.00	11.00	0.0	0.00	1.70	0	5.00	0.12
223.23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19.3	30.65	61.4	431.0	0.07	0.28	2.35	0.07	0.27	173.0	236.7	0.041	0.03	181.9	0.008	33.5	1.15
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.10	0.02	31.77	0	5.24	0.87
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2	0.06	0.015	1.4		0	12.00	39.00	0.007	0.003	78.60	0.002	0.00	0.66
Итого за Завтрак			24.5	31.6	116.1	665.5	0.23	0.33	15.40	0.07	0.47	209.05	296.48	0.15	0.05	293.95	0.01	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 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная,кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1.90	2.50	7.80	61.00	0.05	0.03	23.00	0.00	0.00	29.40	43.30	0.00	0.04	51.03	0.001	7.63	0.65
83.03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1.37	2.120	8.76	59.65	0.05	0.05	15.7	0.06	0.00	37.88	38.91	0.22	0.48	98.20	0.03	18.44	0.93
291.33	Плов с птицей	230	16.15	17.02	48.46	407.63	0.2	0.1	4.69	0.002	0	31.61	215.19	0.095	0.093	58.07	0.042	52.25	1.96
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	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)			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
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

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	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	Ca	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																			
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
2.35	Каша манная молочная жидкая 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	0.03	0.020	83.48	0.0900	26.14	0.41
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
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2	0.06	0.015	1.4		0	12.00	39.00	0.007	0.003	78.60	0.002	0.00	0.66
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	507.5	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	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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	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)			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
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 1
пятницаСезон:
Возраст:осенне- весенний
7-11 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	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
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2	0.06	0.015	1.4		0	12.00	39.00	0.007	0.003	78.60	0.002	0.00	0.66
Итого за Завтрак			15.02	9.07	47.58	329.37	0.15	0.47	14.17	0.02	1.8	127.6	172.6	0.66	0.03	90.22	0.285	26.53	1.62
Обед (полноценный рацион питания)																			
4.19	Салат "Солнышко"	60	0.59	0.12	4.85	22.95	0.03	0.03	6.98	0.0271	0	22.8	21.60	0.00	0.04	10.30	0.020	14.70	0.59
20,14 * 3П	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
407	Сок фруктовый	200	0.2	0.26	22.2	86.4	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.078	0.2	202.0	0	10.0	0.24
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	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)			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 обед (зимний период)			30.7	28.0	95.8	686.8	0.9	0.7	36.6	0.05	0.09	189.9	461.5	0.1	0.4	137.4	0.1	120.2	7.0
Итого в день			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

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	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 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	
223.24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25.6	36	80.7	507.5	0.08	0.33	2.62	0.09	0.27	204.0	236.7	0.041	0.03	297.6	0.010	39.4	1.35	
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.30	0.030	0.03	120.40	90.0	0.2	0.25	187.9	0.1	14.00	0.12	
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2	0.06	0.015	1.4		0	12.00	39.00	0.007	0.003	78.60	0.002	0.00	0.66	
Итого за Завтрак			30.1	8.9	112.5	674.3	0.1	0.21	3.93	0.06	0.46	166.24	125.57	0.76	0.42	522.11	0.11	24.59	2.2	
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	
267.71	Шницель Тотоша запеченный с овощами	90	18.04	9.67	4.00	220.92	0.15	0.009	1.2	0.3	0	15.88	175.41	0.00	0.06	20.00	0.130	25.23	1.68	
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.70	3.43	36.45	190.31	6.36	0.03	25.6	5.84	0.04	13.3	46.21	0.01	0.00	93.86	0.080	8.47	0.09	
407.00	Сок фруктовый	200	0.20	0.26	22.20	86	0.02	0.1	4.8	0	0	14.0	28.7	0.1	0.20	202	0	10.00	0.24	
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	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)			28.6	23.8	107.4	808.8	6.7	0.2	67.4	6.6	0.1	150.5	435.0	0.3	0.9	543.6	0.2	117.6	5.1	
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	
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

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	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 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
168.00	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	160	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
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2	0.06	0.015	1.4		0	12.00	39.00	0.007	0.003	78.60	0.002	0.00	0.66
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
124.47	Суп овощной на бульоне с гренками	200/50	5.80	5.60	33.60	205.30	0.02	0.02	9.20	0.04	0.00	36.74	24.20	0.07	0.57	30.95	0.20	12.40	0.40
273.07	Котлеты рыбные 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
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	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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	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)			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
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

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

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 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
901.01	или 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
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
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2	0.06	0.015	1.4		0	12.00	39.00	0.007	0.003	78.60	0.002	0.00	0.66
Итого за Завтрак			14.13	15.85	79.34	566.66	0.16	0.30	2.76	0.12	0.20	294.20	223.21	0.31	0.13	181.92	0.09	30.53	1.27
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
124.26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	20	1.4	3.96	6.30	74.8	0.05	0.04	12.60	0.00	0	39.4	39.20	0.00	0.00	30.66	0.00	17.70	0.66
288.38	Птица, порционная запеченая	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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	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)			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
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%

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

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																			
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
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
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	0.09	0.03	0.91	30.60	0.04	161.6	137.98	0.01	0.00	93.86	0.08	24.14	0.51
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
0.09	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	133.2	0.06	0.015	1.4		0	12.00	39.00	0.007	0.003	78.60	0.002	0.00	0.66
Итого за Завтрак			16.1	9.7	82.3	524.4	0.2	0.2	14.6	30.7	0.2	320.8	294.3	0.5	0.4	374.0	0.2	45.3	1.7
Обед (полноценный рацион питания)																			
10.11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0.6	3.1	2.2	38.6	0.06	0.07	13.60	0.02	0	56.3	21.1	0.00	0.0	10.10	0.0	22.6	0.60
7 * ЗП	Салат "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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	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)			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
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

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

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 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
182.00	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7.43	8.65	46.90	258.00	0.19	0.16	1.17	0.02	0.11	136.00	181.37	0.06	0.15	228.7	0.15	47.60	1.24
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	0.015	1.4		0	12.00	39.00	0.007	0.003	78.60	0.002	0.00	0.66
Итого за Завтрак			13.1	9.4	99.5	488.7	0.3	0.2	9.4	0.1	0.1	187.3	251.6	0.7	0.2	341.2	0.2	65.0	3.1
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	0.01	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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	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)			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																			
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

Основное 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
71.2	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11.38	12.51	33.6	253.4	0.22	0.20	1.30	0.054	0.11	142.58	97.90	0.063	0.014	65.45	0.15	6.69	0.53
693.08	Какао с молоком	200	4.68	5.15	22.58	151.5	0.06	0.23	1.95	0.05	0.05	152.2	124.5	0.0	0.0	149.6	0.190	21.3	0.40
5.10	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	177.6	0.08	0.02	1.18	0.0	0.0	10.0	32.5	0.7	0.0	9.2	0.020	0.0	0.88
Итого за Завтрак			22.54	18.70	105.54	625.15	0.40	0.47	14.43	0.10	0.16	320.78	265.90	0.80	0.02	225.98	0.36	32.99	1.93
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	<i>Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным</i>	100	1.81	7.55	8.25	113.8	0.016	0.066	9.20	0.10	0.00	109.70	81.58	0.016	0.65	13.83	0.03	23.23	1.38
102.19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с тренками 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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9	1.33
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 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
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

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

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	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: Овоци 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	<i>Гастрономия / Сыр порционно</i>	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
173.00	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	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
303.16	Кофейный напиток с молоком	200	5.00	3.20	24.66	141.28	0.04	0.15	1.30	0.03	0.03	120.40	90.0	0.2	0.3	187.85	0.1	14.00	0.12
5.10	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	177.6	0.08	0.02	1.18	0.0	0.0	10.0	32.5	0.7	0.0	9.2	0.020	0.0	0.88
Итого за Завтрак			22.50	15.49	109.13	625.60	0.44	0.25	2.95	0.17	0.08	238.84	388.02	0.95	0.27	236.13	0.12	34.70	1.58
<i>Итого за Завтрак(осенний период)</i>			<i>34.0</i>	<i>21.8</i>	<i>97.7</i>	<i>731.1</i>	<i>0.5</i>	<i>0.3</i>	<i>1.2</i>	<i>0.1</i>	<i>0.0</i>	<i>223.8</i>	<i>457.2</i>	<i>0.8</i>	<i>0.3</i>	<i>135.1</i>	<i>0.0</i>	<i>52.3</i>	<i>2.8</i>
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	<i>Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом</i>	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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9	1.33
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 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
<i>Итого за Обед (зимний период)</i>			<i>26.87</i>	<i>28.35</i>	<i>119.99</i>	<i>752.69</i>	<i>0.58</i>	<i>0.55</i>	<i>8.20</i>	<i>0.26</i>	<i>0.09</i>	<i>389.27</i>	<i>659.75</i>	<i>0.24</i>	<i>0.05</i>	<i>129.70</i>	<i>0.12</i>	<i>177.51</i>	<i>7.23</i>
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%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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 (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	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
223.24	Запеканка творожная с соусом молочным	230	25.61	36	80.70	507.50	0.08	0.33	2.62	0.090	0.31	204.0	451.0	1.350	0.03	397.6	0.0100	39.4	1.35
375.01	Чай черный с лимоном	200	0.24	0.06	15.22	58.6	0.06	0.01	1.7	0	0	8.05	9.78	0.10	0.02	31.77	0.0	5.24	0.87
5.10	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	177.6	0.08	0.02	1.18	0.0	0.0	10.0	32.5	0.7	0.0	9.2	0.020	0.0	0.88
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	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3.16	4.16	13.00	85.00	0.083	0.05	38.30	0.0	0	49.60	72.30	0.00	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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9	1.33
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 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
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

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	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																			
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
2.35	Каша манная молочная жидкая 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	0.03	0.020	83.48	0.0900	26.14	0.41
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
5.10	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	177.6	0.08	0.02	1.18	0.0	0.0	10.0	32.5	0.7	0.0	9.2	0.020	0.0	0.88
Итого за Завтрак			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
<i>Итого завтрак(зимний период)</i>			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 из капусты свежей с картофелем	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 С-	200	0.22	0	19.44	76.75	0	0	0.2	0	0	22.6	7.7	0.0	0.0	0.45	0.0	3.0	0.66
66,037.03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1.7	2.26	13.8	78.89	0.002	0.01	0	0.0	0.0	8.2	17.4	0.0	0.0	0.2	0.0	3.0	0.20
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9	1.33
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 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
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%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Са	Р	F	Si	К	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	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	
5.10	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	177.6	0.08	0.02	1.18	0.0	0.0	10.0	32.5	0.7	0.0	9.2	0.020	0.0	0.88	
Итого за Завтрак			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 З 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	
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9	1.33	
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 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	
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%	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	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
223.24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25.6	36	80.7	507.5	0.08	0.33	2.62	0.09	0.27	204.0	236.7	0.041	0.03	297.6	0.010	39.4
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
5.10	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	177.60	0.08	0.02	1.18	0.00	0	10.00	32.5	0.7	0.0	9.20	0.0	0.00
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
267.71	Шницель Тотоса запеченный с овощами	90	18.04	9.67	4.00	220.92	0.15	0.009	1.2	0.3	0	15.88	175.41	0.00	0.06	20.00	0.130	25.23
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9
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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36.83	30.64	144.98	987.61	0.65	0.30	79.87	0.94	0.05	199.09	538.47	1.12	1.28	736.66	0.27	130.40
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
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/

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	P	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
168.00	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром, молочная	210	3.09	4.07	36.98	198.00	0.00	0.03	0	20.00	0.07	5.90	67.00	0.22	0.072	46.74	0.07	21.80
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
5.10	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	177.60	0.08	0.02	1.18	0.00	0	10.00	32.5	0.7	0.0	9.20	0.0	0.00
Итого за Завтрак			11.87	7.06	91.49	464.54	0.10	0.14	4.08	20.05	0.51	32.15	111.54	1.53	0.71	99.77	0.16	28.60
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 из капусты свежей с картофелем	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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9
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
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
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/

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	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
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
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
5.10	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	177.60	0.08	0.02	1.18	0.00	0	10.00	32.5	0.7	0.0	9.20	0.0	0.00
Итого за Завтрак			17.43	18.93	96.94	675.46	0.20	0.36	2.61	0.22	0.22	339.14	247.83	1.01	0.14	133.39	0.13	37.06
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
124.26	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.76	4.95	7.90	89.7	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 запеченая	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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9
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
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
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:

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

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	P	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																		
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
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
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	145.20	0.09	0.03	0.91	30.60	0.04	161.6	137.98	0.01	0.00	93.86	0.08	24.14
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
5.10	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	177.60	0.08	0.02	1.18	0.00	0	10.00	32.5	0.7	0.0	9.20	0.0	0.00
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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9
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
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
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:

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	I	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
182.00	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7.43	8.65	46.90	258.00	0.19	0.16	1.17	0.02	0.11	136.00	181.37	0.06	0.15	228.7	0.15	47.60
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
5.10	Хлеб пшеничный	80	6.08	0.64	39.36	177.60	0.08	0.02	1.18	0.00	0	10.00	32.5	0.7	0.0	9.20	0.0	0.00
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
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1.85	0.36	23.94	126.7	0.12	0.01	0	0	0	24.50	110.6	0.017	0.00	17.1	0.00	32.9
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
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
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
1.35
0.12
0.88
1.43
0.48
0.91
1.16
1.68
0.10
0.2
1.33
0.44
6.34
4.4
8.6
18.00
48%

590-20

Fe
20
0.50
0.5
0.87
0.88
2.72
0.13
0.50
0.06
1.42
0.18
0.66
1.33
0.44
4.90
14.6
18.00

81%

590-20

Fe
20
0.1
0.02
0.51
0.08
0.88
1.59
1.38
1.13
1.40
1.17
0.87
1.33
0.44
7.9
18.1
18.00
100%

590-20

Fe
20
0.02
0.34
0.51
0.12
0.88
2.8
0.10
0.9
0.11
1.94
0.15
1.33
0.44
4.3
4.3
10.3
18.00

57%

590-20

Fe
20
0.30
1.24
0.87
0.88
1.86
0.86
1.13
0.98
0.48
0.2
1.33
0.44
5.64
11.8
18.00
66%

В настоящем документе
прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

11 (одинадцать) листов

Директор

Ю.А. Гепиченко

