

**СОГЛАСОВАНО:**

**Директор**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
города Ульяновска «Средняя школа №74 им. дважды Героя  
Советского Союза генерал-лейтенанта В.А. Глазунова»**

**А.А. Титов**

**20 09 2022г.**



**УТВЕРЖДАЮ:**

**Генеральный директор  
ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»**

**А.В. Толмачев**

**20 09 2022г.**

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

**Г.УЛЬЯНОВСК, 2022 г**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
понедельник

Район: Образовательные учреждения

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена с учетом сезонности

Неделя: 1

Сезон:

осенне-весенний

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
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,04	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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,32</b>	<b>18,54</b>	<b>93,30</b>	<b>579,30</b>	<b>0,38</b>	<b>0,47</b>	<b>14,60</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>322,78</b>	<b>272,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>	<b>295,38</b>	<b>0,34</b>	<b>32,99</b>	<b>1,71</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками на бульоне	200/50	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	Крокеты запеченные под соусом сметанным	90	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	32,9	1,33
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>28,39</b>	<b>34,24</b>	<b>108,29</b>	<b>847,0</b>	<b>0,61</b>	<b>0,35</b>	<b>25,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>165,7</b>	<b>435,5</b>	<b>0,959</b>	<b>0,04</b>	<b>219,5</b>	<b>0,21</b>	<b>118,7</b>	<b>4,04</b>
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			<b>29,8</b>	<b>35,7</b>	<b>111,0</b>	<b>876,8</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>17,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>175,2</b>	<b>463,4</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>217,7</b>	<b>0,2</b>	<b>110,1</b>	<b>4,3</b>
<b>Полдник</b>																			
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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>13,0</b>	<b>7,9</b>	<b>62,7</b>	<b>366,9</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>4,94</b>	<b>0,07</b>	<b>0,10</b>	<b>84,55</b>	<b>134,09</b>	<b>0,091</b>	<b>0,23</b>	<b>333,82</b>	<b>0,100</b>	<b>24,10</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>																			
11,02/244,06	Огурец порционно / ИЛИ/ Зеленый горошек	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,034	0,006	2,8	0,0	2,8	0,00
267,73	Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами	90	17,6	13,12	1,49	225,96	0,017	0,11	1,6	0,3	0	17,22	132,58	0	0,06	21,75	0,013	24,46	1,73
21,00	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0,00	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,058	38,95	0,055	27,89	0,59
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44
<b>Итого за Ужин</b>			<b>25,31</b>	<b>17,53</b>	<b>80,01</b>	<b>599,44</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>6,00</b>	<b>0,34</b>	<b>0,04</b>	<b>50,81</b>	<b>252,70</b>	<b>1,55</b>	<b>0,13</b>	<b>85,83</b>	<b>0,15</b>	<b>59,55</b>	<b>3,63</b>
<b>Итого в день</b>			<b>85,02</b>	<b>78,17</b>	<b>344,30</b>	<b>2392,68</b>	<b>1,22</b>	<b>1,20</b>	<b>50,83</b>	<b>0,56</b>	<b>0,41</b>	<b>623,9</b>	<b>1094,72</b>	<b>2,71</b>	<b>0,42</b>	<b>934,50</b>	<b>0,8</b>	<b>235,4</b>	<b>10,3</b>
<b>суточная норма</b>			<b>77,0</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>1</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>3,0</b>	<b>0,30</b>	<b>1100</b>	<b>1,00</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>110,4%</b>	<b>98,9%</b>	<b>102,8%</b>	<b>101,8%</b>	<b>101,4%</b>	<b>85,4%</b>	<b>84,7%</b>	<b>80%</b>	<b>41,2%</b>	<b>56,7%</b>	<b>99,5%</b>	<b>90,3%</b>	<b>139%</b>	<b>85,0%</b>	<b>79,6%</b>	<b>94,1%</b>	<b>86%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена с учетом сезонности

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: Возраст:					осенне-весенний									
			вторник					7-11 лет					Минеральные вещества (мг)									
			Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	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	0,01	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10		
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,20	8,92	0,70			
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			
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66			
Итого за Завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,202	0,04	410,5	309,5	0,291	0,28	362,51	0,3	26,4	1,6			
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 белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28			
*0,09 3,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80			
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66			
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75			
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19			
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	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 обед (зимний период)			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	0,1	166,4	6,4			
Полдник																						
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,041	0,02	16,2	55,71	0,02489	0,01425	28,69	0,003	12,87	0,81			
409,13	Компот из яблок и ягод (кюквка)	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0	0	14,00	28,70	0,00936	0,04	3,79	0	12,10	0,12			
Итого за Полдник			9,0	5,9	55,7	310,0	0,12	0,14	9,5	0,04	0,02	30,2	84,41	0,03	0,05	32,48	0,003	24,97	0,93			
Ужин																						
28,02	Фрукт порционнq / Апельсин	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	13,00	0,30			
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,024	0,92	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19			
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,00	6,5	0,0	0	0,44			
Итого за Ужин			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 в день			75,28	78,23	321,3	2246,4	1,15	1,43	40,78	0,44	1,03	879,18	1120,29	1,28	0,43	595,7	1,06	236,48	9,39			
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			97,8%	99,0%	95,9%	95,6%	95,8%	102,4%	68,0%	62%	103%	79,9%	101,8%	42,7%	144,3%	54,2%	106%	94,6%	78,3%			

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена с учетом сезонности

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно / 1шт	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
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	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
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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
5,00	Хлеб ржано-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 обед (зимний период)			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
<b>Полдник</b>																			
8,65	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0,0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,002	14,71	0,072	6,55	0,51
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0,0	0,36	0,30
Итого за Полдник			4,31	13,36	43,89	301,66	0,06	0,04	1,2	0,01	0,0	14,3	39,0	0,07	0,032	27,7	0,072	6,9	0,81
<b>Ужин</b>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,0	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,039	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,03	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0	0	0,4	0	0	0,25	71,15	0	0	0,006
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Ужин			24,3	24,1	87	648,7	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50
Итого в день			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	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			94,9%	115,0%	105,0%	98,9%	87,5%	65,4%	86,7%	78%	51,0%	43,1%	92,4%	46,7%	45,9%	87,5%	30%	83,9%	91%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена с учетом сезонности

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
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	97,20	0,002	21,21	0,44	
		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	
*1,6 З.П	Салат фруктовый с сахарной пудрой																			
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	0,66	
			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	
<b>Итого за Завтрак</b>			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	
<b>Итого завтрак (зимний период)</b>																				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
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	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	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
			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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
<b>Полдник</b>																				
738,36	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	9,29	5,71	38,00	242,81	0,10	0,17	0,08	0,0056	0,66	50,21	98,0	0,02	0,0268	13,79	0,061	18,12	0,57	
519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0,05	0,01	14,97	56,43	0	0	1,4	0,03	0,0	0,03	0,0	0,0	0,01	8,45	0,0	0,0	0,05	
			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	
<b>Итого за Полдник</b>																				
<b>Ужин</b>																				
0,05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,39	0,001	0,01	1,4	0,002	0	17,16	10,15	0,013	0,009	0,05	0,03	5,55	0,2	
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,01	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3	
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40	
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0,0	10,0	32,5	0,73	0,030	6,5	0,010	0,0	0,44	
			26,2	21,2	84,2	612,6	0,4	0,2	13,3	0,5	0,0	66,4	349,5	0,8	0,1	52,3	0,1	34,1	2,7	
<b>Итого за Ужин</b>			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	
<b>Итого в день</b>			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	
<b>суточная норма</b>																				
<b>% от суточной нормы</b>			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 5)  
 Рацион: Образовательные учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			пятница				Сезон: 7-11 лет					осенне-весенний							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
340,33	Омлет запеченный с картофелем и маслом	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66
Итого за Завтрак			20,29	42,01	77,91	677,25	0,29	0,63	17,99	0,24	1,9	278,5	361,3	0,10	0,04	757,53	0,406	51,90	3,51
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20,14 * 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	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84
Итого обед (зимний период)			31,6	28,3	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515,0	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1
Полдник																			
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,091	0,022	9,91	0,031	10,76	0,08
66270,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	5,40	5,0	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,05	242,0	188,0	0,03	0,003	204,0	0,014	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
Ужин																			
83,34	Яйцо отварное с огурцом /ИЛИ/ Лепешка с	20/20	2,55	2,30	0,52	33,60	0,02	0,09	1,4	0,05	0,004	14,77	3,80	0,014	0,064	5,60	0,004	5,22	0,05
455,22	Голубцы ленивые "Любительские "	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,84	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04
331,03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,0085	0,78	26,82	0,0059	2,34	0,1
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Ужин			24,8	15,9	67,0	509,6	0,2	0,3	28,3	0,3	0,0	117,8	261,2	0,9	1,3	256,2	0,1	56,0	4,3
Итого в день			88,5	93,0	321,8	2324,6	1,6	1,8	88,2	0,7	2,1	820,6	1328,6	1,3	1,7	1553,7	0,7	286,1	13,9
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,4	60	0,7	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			114,9%	117,8%	96,1%	98,9%	130,0%	131,1%	147,1%	95%	206,9%	74,6%	120,8%	43,6%	55,4%	141,2%	70%	114,4%	116%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

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

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

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

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

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2 понедельник				Энерге- тическая	Сезон: Возраст: 7-11 лет					осенне-весенний 7-11 лет							
			Пищевые вещества (г)			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	
<b>Завтрак молочный</b>																				
1,61	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5	0,033	0,03	3,80	0,00	0	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,0	11,00	1,25	
679,23	Блинчики (промышленного производства) с молочным	155/30	25,02	5,48	82,25	416,85	0,02	0,04	0,33	0,03	0,43	30,84	25,37	0,5	0,15	247,8	0,02	3,99	0,06	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,00	0,20	0,25	187,9	0,09	14,00	0,12	
5,10	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,17	47,00	0,02	0,01	0,44	0,000	0	4,00	13,0	2,9	1,20	26,2	0,6	6,60	0,22	
<b>Итого за Завтрак</b>			32,2	9,1	125,3	647,6	0,11	0,23	5,87	0,06	0,46	180,24	145,37	3,70	1,63	605,91	0,75	35,59	1,65	
<b>0,06</b>																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29	
*47,01 З П*	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64	
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	108,71	0,05	0,05	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80	
267,71	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0,00	0,060	20,00	0,130	25,23	1,68	
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	290,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			27,9	18,4	101,1	861,1	0,5	0,3	33,9	0,7	0,1	123,6	418,6	0,3	0,9	492,5	0,2	108,9	4,4	
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			28,3	21,8	105,7	910,8	0,4	0,4	32,9	0,5	0,1	137,6	426,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,8	
<b>Полдник</b>																				
456,31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,05	8,51	0,58	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87	
<b>Итого за Полдник</b>			4,4	11,2	60,5	345,6	0,13	0,05	2,3	0,0	0,13	22,3	50,4	0,5	0,2	46,5	0,05	13,8	1,45	
<b>Ужин</b>																				
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным	60	1,10	2,07	3,0	35,1	0,02	0,03	0,28	0,04	0,0	34,8	20,6	0,26	0,19	10,9	0,05	11,26	0,65	
392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	4,5	0,47	44,1	0,0	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,1	0,0	20,7	78,2	0,00	0	2,5	0	0	4,0	3,3	0	0,00	0,45	0	1,7	0,15	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44	
<b>Итого за Ужин</b>			5,3	7,0	48,5	274,8	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	63,38	65,64	1,25	0,25	35,30	0,118	14,12	1,30	
<b>Итого в день</b>			69,8	45,8	335,3	2129,1	0,8	0,7	46,1	0,9	0,7	389,6	680,0	5,7	3,1	1180,2	1,2	172,3	8,8	
<b>суточная норма</b>			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,4	60	0,70	10	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00	
<b>% от суточной нормы</b>			90,7%	57,9%	100,1%	90,6%	65,3%	49,3%	76,8%	127,6%	6,5%	35,4%	61,8%	190,6%	101,9%	107,3%	116,3%	68,9%	73,6%	

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			Возраст:		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак мясной																				
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,3	3,0	0,00	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0,00	88	50,0	0,000	0,01	8,8	0,000	3,5	0,1	
2,47	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258,00	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136,00	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,60	1,24	
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,050	0,05	152,20	124,50	0,0	0,0	149,63	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	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66	
Итого за Завтрак			18,99	17,23	99,00	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,20	394,87	0,10	0,03	465,68	0,34	72,40	2,40	
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 гречками	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 запеченные с соусом сметано-	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	
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18	
349,10	Компот из смеси сухофруктов 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	3,0	0,66	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,1	34,9	147,0	965,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,40	93,8	4,62	
Полдник																				
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское	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 (кюква)	200	0,1	0,0	15,0	56	0	0	1,4	0,03	0	0	0	0	0	8	0,00	0	0,05	
Итого за Полдник			8,1	5,9	50,5	286,7	0,10	0,04	6,1	0,07	0,02	16,2	55,7	0,0	0,0	37,1	0,00	12,87	0,86	
Ужин																				
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10	
223,15	Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным	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	Батон нарезной порционный	30	2	0,4	10,3	50,2	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,00	14,1	1,20	
Итого за Ужин			19,58	17,87	61,61	529,14	0,31	0,37	10,26	0,04	0,27	320,77	483,11	0,04	0,04	196,13	0,00	113,18	3,18	
Итого в день			80,7	75,9	358,1	2360,8	1,1	1,2	34,5	0,4	3,9	934,0	1241,4	0,5	0,8	864,7	0,7	292,2	11,1	
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			104,9%	96,0%	106,9%	100,5%	90,8%	83,2%	57,5%	64,1%	39,1%	84,9%	112,9%	16,6%	25,5%	78,6%	74,3%	116,9%	92,2%	



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				В1	В2	С	А	D	Са	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак молочный</b>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10
786,04	Мучное кулинарное изделие / Булочка	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
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
<b>Итого за Завтрак</b>			20,72	20,90	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный 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	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			36,6	30,1	92,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0,0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0
<b>Полдник</b>																			
225,16	Сырники творожные	100	15,1	15,3	42,2	367,7	0,10	0,28	0,4	0,09	0,11	127,8	216,05	0,10	0,30	112,41	0,10	23,4	1,24
420,05	Напиток из яблок	200	0,1	0	15,7	59,3	0,018	0,012	1,8	0,002	0	10,8	1,7	0,0	0,04	9,99	0,0	5,8	1,60
<b>Итого за Полдник</b>			15,2	15,3	58	427	0,12	0,29	2,24	0,09	0,11	138,60	217,75	0,10	0,34	122,40	0,100	29,22	2,84
<b>Ужин</b>																			
20,02	Помидор натуральный порционно	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	0,01	5	0,002	0,0	2,8	0,5	0,004	0,08	58	0,4	4	0,18
*66037,03 ЗП	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	8,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0000	0,0000	0,2	0	3,0	0,20
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,0013	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
43,1	Рагу овощное с томатом	150	2,63	2,8	15,04	97,58	0,1	0,08	35,72	0,018	0	46,12	67,06	0,052	0,16	388,82	0,02	30,7	1,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10,00	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0,0	0,44
<b>Итого за Ужин</b>			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
<b>Итого за ужин (зимний период)</b>			22,2	16,0	80,2	574,5	0,3	0,3	43,8	0,0	0,1	103,8	257,5	1,7	0,4	626,0	0,1	67,1	3,4
<b>Итого в день</b>			93,2	80,1	325,9	2367,3	1,3	1,4	74,5	0,7	0,3	791,5	1254,1	2,1	0,9	1243,0	0,8	265,6	14,1
<b>суточная норма</b>			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
<b>% от суточной нормы</b>			121,1%	101,3%	97,3%	100,7%	109,8%	100,4%	124,2%	103,0%	31,0%	72,0%	114,0%	69,8%	31,6%	113,0%	85,0%	106,2%	117,3%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая	Сезон: осень-весенний					7-11 лет							
			четверг					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Y		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	
<b>Завтрак мясной</b>																				
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	5,00	0,12
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	19,31	16,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	0,03	11,67	31,81	8,13	0,02	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	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	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	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			21,5	22,6	102,5	625,1	0,37	0,305	16,3	0,1	0,0	0,0	72,1	260,5	8,2	0,3	369,2	1,1	44,5	3,5
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
7 * 3П	Салат "Витаминный" (капуста)	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	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 "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	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 / Жаркое по-	230	11,74	13,60	31,79	394,60	0,22	0,13	3,60	0,090	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 ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,00	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	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			19,2	24,8	88,1	762,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	0,0	136,8	318,4	0,1	0,8	165,7	0,0	122,6	4,8
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			20,5	24,2	93,7	785,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	0,03	109,9	340,6	0,1	0,9	206,6	0,0	107,6	4,8
<b>Полдник</b>																				
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08	
66270,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	5,4	5,0	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,05	242,0	188,00	0,0	0,0	204	0,0	30,0	0,20	
<b>Итого за Полдник</b>			12,1	8,4	67,7	401,7	0,1	0,0	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	213,9	0,0	40,8	0,3	
<b>Ужин</b>																				
11,02	Овощи порционно / Огурец свежий /ЛИЛИ/	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,0	0,01	2,8	0,0	2,8	0,00	
291,33	Плов с птицы	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	0	31,61	215,19	0,10	0,1	58,07	0,04	52,25	1,96	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22	0	19,44	76,8	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0	0	0,45	0,00	3,0	0,66	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44	
<b>Итого за Ужин</b>			20,2	17,4	92,5	604,1	0,3	0,1	6,4	0,0	0,0	67,6	255,4	0,9	0,1	67,8	0,1	58,1	3,1	
<b>Итого в день</b>			73,0	73,1	350,8	2393,5	1,4	0,9	52,6	0,4	0,2	531,9	1028,5	9,3	1,2	816,6	1,2	265,9	11,6	
<b>суточная норма</b>			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	
<b>% от суточной нормы</b>			94,8%	92,5%	104,7%	101,9%	112,5%	64,6%	87,6%	53,3%	18,2%	48,4%	93,5%	311,2%	41,2%	74,2%	122,1%	106,4%	96,5%	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энерге- тическая	Сезон: Возраст:					осенне-весенний							
			пятница			У		7-11 лет					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	
<b>Завтрак молочный</b>																				
28,02	Фрукт порционно /	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0	13,00	0,30	
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19	
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66	
<b>Итого за Завтрак</b>			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52	
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	0,02	22,42	42,97	0,023	0,046	7,50	0,02	13,67	0,66	
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	49,92	381,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89	
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40	
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			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	
<b>Полдник</b>																				
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста /	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	
<b>Итого за Полдник</b>			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	
<b>Ужин</b>																				
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10	
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75	
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19	
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44	
<b>Итого за Ужин</b>			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	
<b>Итого в день</b>			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	
<b>суточная норма</b>			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	
<b>% от суточной нормы</b>			126,8%	124,0%	112,0%	108,9%	98,3%	113,9%	93,3%	54,2%	197,2%	45,1%	115,7%	95,2%	18,4%	52,5%	80,5%	104,8%	89,9%	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

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

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

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

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

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное 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	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>																			
28,01	* Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,78	265,90	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10
* 50 ЗП	Салат из свежих с сыром заправленный маслом растительным	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 гренками на бульоне	250/50	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
331,40	Крокетты запеченные под соусом сметано-томатным	100	16,62	23,50	7,12	271,17	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	0,10	10,16	0,103
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			36,15	37,36	148,20	1047,74	0,79	0,45	38,03	0,06	0,12	229,21	539,37	1,79	0,09	271,99	0,28	145,81	4,25
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			36,96	39,75	152,85	1097,19	0,70	0,40	24,57	0,14	0,12	245,08	585,79	1,81	0,71	268,99	0,28	131,04	5,53
<b>Полдник</b>																			
54,51	Салат "Леди" мясо-овощной заправленный сметаной (термическая обработка)	50	3,44	5,48	3,19	76,37	0,04	0,04	3,87	0,06	0,01	16,03	41,59	0,02	0,12	114,37	0,003	8,57	0,44
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой	100	12,8	7,6	40,5	280,5	0,09	0,12	0,14	0,065	0,1	70,55	105,39	0,013	0,03	131,82	0,001	14,1	0,7
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,1	4,8	0,0	0,0	14	28,7	0,0782	0,20	202,00	0,0	10	0,24
<b>Итого за Полдник</b>			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
<b>Ужин</b>																			
11,02	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	2,8	0
267,73	Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами	90	13,60	13,12	1,5	275,96	0,02	0,11	2	0,30	0,00	17,22	132,58	0,00	0,06	21,75	0,013	24,46	1,73
21	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	4,0	38,9	196,2	0,03	0,02	0,0	0,04	0,04	14,9	79,4	0,2	0,1	39,0	0,006	27,9	0,59
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,20	0,05	15,01	57,54	0,00	0,01	2,9	0,0	0	5,25	8,2	0,6	0,0	15,8	0,070	4,40	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0,000	0,00	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44
<b>Итого за Ужин</b>			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
<b>Итого в день</b>			96,44	86,93	399,64	2765,59	1,46	1,34	67,27	0,63	0,43	701,38	1233,65	4,28	0,58	1031,99	0,74	271,02	11,19
<b>суточная норма</b>			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
<b>% от суточной нормы</b>			107,2%	94,5%	104%	101,68%	104%	84%	96%	70%	43%	58%	103%	107%	12%	86%	74%	90%	62%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

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

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

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные Учереждения

вторник

Сезон: осенне-весенний  
Возраст:

12-18 лет

№ 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	P	F	Se	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
<b>Завтрак</b>																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
71,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	0,250	187,9	0,090	14,0	0,12
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			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
<b>Итого за Завтрак(осенний период)</b>			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
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
53,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,75	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
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
239,44	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	24,35	27,90	56,91	343,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,70	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	0,20	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
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			37,15	49,74	172,63	1030,03	0,59	0,43	23,58	0,14	0,06	351,56	636,21	0,89	1,13	183,21	0,91	177,60	7,05
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			38,65	48,59	185,12	1085,72	0,64	0,56	23,70	0,20	0,06	424,44	692,67	0,89	1,13	170,03	0,12	198,10	6,72
<b>Полдник</b>																			
83,36	Яйцо отварное с огурцом /ЛИЛИ/	20/30	2,60	2,30	0,71	34,70	0,02	0,09	2,10	0,05	0,0044	16,47	3,84	0,014	0,065	5,66	0,0041	6,62	0,51
432,28	Крокеты картофельные	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	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	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
409,13	Компот из яблок и ягод (клюква)	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0,0	0,0	14,00	28,70	0,01	0,04	3,79	0,000	12,10	0,12
<b>Итого за Полдник</b>			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
<b>Ужин</b>																			
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,040	0,03	6,00	0,050	0	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0,000	13,00	0,30
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,29	0,070	0,43	0,39	0,024	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,210	17,13	0,19
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,0	0,00	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,10	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
<b>Итого за Ужин</b>			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
<b>Итого в день</b>			91,71	88,59	380,58	2464,44	1,36	1,69	48,70	0,43	1,08	1089,82	1300,76	2,77	1,74	597,93	1,50	272,32	11,57
<b>суточная 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	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			102%	96%	99,37%	90,60%	97%	105%	70%	48%	108%	90,82%	108,40%	69,26%	34,90%	50%	149,61%	91%	64%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)				Возраст: 12-18 лет						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
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно / 1шт	100-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	39,4	1,35
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,33</b>	<b>37,10</b>	<b>145,28</b>	<b>786,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,38</b>	<b>15,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,20</b>	<b>238,05</b>	<b>53,28</b>	<b>0,83</b>	<b>0,02</b>	<b>42,67</b>	<b>0,03</b>	<b>49,66</b>	<b>3,22</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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 капусты 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
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>34,57</b>	<b>40,26</b>	<b>140,95</b>	<b>1070,36</b>	<b>0,52</b>	<b>0,37</b>	<b>45,36</b>	<b>1,28</b>	<b>0,00</b>	<b>152,00</b>	<b>469,21</b>	<b>1,21</b>	<b>1,21</b>	<b>513,74</b>	<b>0,11</b>	<b>139,10</b>	<b>6,21</b>
<b>Итого обед (зимний период)</b>			<b>37,1</b>	<b>41,3</b>	<b>151,1</b>	<b>1107,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>68,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>180,2</b>	<b>526,6</b>	<b>1,2</b>	<b>1,0</b>	<b>564,9</b>	<b>0,1</b>	<b>135,4</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>																			
3003,03	Горячее блюдо из картофеля: Драники с соусом сметанным (белорусское национальное блюдо)	50/10	1,79	5,38	12,92	128,54	0,08	0,05	13,06	0,004	0	19,55	46,61	1,22	0,0013	286,22	0,69	16,35	0,70
8,7	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,00	14,71	0,07	6,55	0,51
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,06	0,03	12,95	0,000	0,4	0,30
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6,10</b>	<b>18,74</b>	<b>56,81</b>	<b>430,20</b>	<b>0,14</b>	<b>0,09</b>	<b>14,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>33,89</b>	<b>85,57</b>	<b>1,29</b>	<b>0,03</b>	<b>313,88</b>	<b>0,76</b>	<b>23,26</b>	<b>1,51</b>
<b>Ужин</b>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,3	2,95	0,0	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0,0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,050	23,63	1,87
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,2	0,0	0,0	93,9	0,080	8,47	0,09
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0,0	0,00	19,96	74,85	0,00	0,00	0,00	0	0	0,4	0	0	0	71	0,000	0,0	0,01
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44
<b>Итого за Ужин</b>			<b>24,33</b>	<b>24,09</b>	<b>86,71</b>	<b>648,65</b>	<b>0,34</b>	<b>0,23</b>	<b>1,31</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>130,17</b>	<b>278,69</b>	<b>0,76</b>	<b>0,33</b>	<b>204,17</b>	<b>0,14</b>	<b>35,60</b>	<b>2,50</b>
<b>Итого в день</b>			<b>97,33</b>	<b>120,19</b>	<b>429,75</b>	<b>2935,59</b>	<b>1,26</b>	<b>1,07</b>	<b>76,44</b>	<b>1,47</b>	<b>0,24</b>	<b>554,11</b>	<b>886,75</b>	<b>4,09</b>	<b>5,00</b>	<b>1074,46</b>	<b>0,96</b>	<b>247,62</b>	<b>13,44</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70,00</b>	<b>0,90</b>	<b>1,00</b>	<b>1200</b>	<b>1200,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,00</b>	<b>1200,00</b>	<b>1,00</b>	<b>300,00</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>108%</b>	<b>131%</b>	<b>112,21%</b>	<b>107,93%</b>	<b>90%</b>	<b>67%</b>	<b>109%</b>	<b>163%</b>	<b>24%</b>	<b>46,18%</b>	<b>73,90%</b>	<b>102,24%</b>	<b>31,87%</b>	<b>90%</b>	<b>96,21%</b>	<b>83%</b>	<b>75%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения																			
четверг																			
Сезон: осенне-весенний																			
Возраст: 12-18 лет																			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
4,20	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,035	0,123	3,68	0,010	0	99,40	16,36	38,500	0,006	162,00	0,035	35,50	0,73
*102,23П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	10,15	0,033	144,06	0,001	11,0	1,25
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,02	107,06	0,079	42,83	0,80
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	0	202,0	0	10,00	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			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
<i>Итого завтрак(зимний период)</i>			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
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками	250/50	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
33,09	Биточки* Детские* тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	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
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			52,42	35,26	194,36	1323,53	0,85	0,48	27,73	0,12	0,04	232,21	516,47	1,02	0,69	186,70	0,49	176,73	6,86
<b>Полдник</b>																			
202,36	Макаронник с мясными изделиями	100	9,99	9,54	23,1	220,5	0,05	0,03	0,7	0,03	0,09	11,2	34,9	0,56	0,01	31,40	0,06	5,9	0,60
738,58	Мучное кулинарное изделие/ Пирожки с зеленым луком и яйцом	50	4,60	2,88	19,00	121,40	0,05	0,08	0,04	0,028	0,33	25,10	48,0	0,01	0,013	6,89	0,030	9,06	0,28
519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0,05	0,0	15,0	56,4	0,00	0,00	1,4	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	8,5	0,000	0,0	0,05
<b>Итого за Полдник</b>			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
<b>Ужин</b>																			
0,05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,4	0,00	0,010	1,4	0,002	0	17,16	10,15	0,01	0,01	0,05	0,030	5,55	0,20
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	169,0	0,05	0,120	0,75	0,48	0	18,71	125,60	0,01	0,01	17,40	0,040	14,89	1,30
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,6	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0,00	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,010	12,00	0,40
408,03	Отвар из шиповника	200	0,3	0,14	19,80	85,25	0	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,00	5,45	0	1,7	0,35
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,03	6,50	0,010	0,00	0,44
<b>Итого за Ужин</b>			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
<b>Итого в день</b>			118,72	95,77	439,09	3085,98	1,65	1,18	56,28	0,74	0,52	497,77	1144,15	41,73	1,01	766,00	0,800	314,20	13,13
<b>суточная 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	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			132%	104%	114,64%	113,46%	118%	74%	80%	82%	52%	41,48%	95,35%	1043,17%	20,180%	64%	80,00%	105%	73%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

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	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>																			
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12
340,34	Омлет запеченный с картофелем отварным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,10	0,08	0,04	70,46	0,28	34,13	3,10
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
<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	4,50
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
4,20	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
*52 3 П	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33
392,33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,011	29,28	167,32	0,05	0,03	8,12	0,061	22,82	0,93
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	68,92	336,0	0,61	0,56	17,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	54,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			38,71	30,11	184,01	1034,84	1,09	1,03	35,88	0,07	0,01	199,89	592,26	0,93	0,31	305,08	0,16	151,82	6,85
<b>Итого обед (зимний период)</b>			39,2	32,5	184,5	1059,0	1,1	1,0	33,8	0,0	0,0	198,3	597,4	0,9	0,3	318,8	0,1	148,5	7,2
<b>Полдник</b>																			
401,21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,70	0,11	0,04	0,00	0,03	0,01	13,39	6,23	0,09	0,022	9,91	0,03	10,76	0,08
66271,00	Кисломолочный напиток/ Снежок	200	7,20	6,66	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,006	242,00	188,00	0,04	0,004	272,00	0,018	30,00	0,20
<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	0,28
<b>Ужин</b>																			
83,34/ 50,16	Яйцо отварное с огурцом Лешешка с сыром	МЛД/ 20/20	2,55	2,30	0,52	33,6	0,020	0,090	1,4	0,05	0,0	14,8	3,8	0,0	0,1	5,6	0,004	5,22	0,05
455,22	Голубцы ленивые "Любительские "	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,8	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04
331,03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	24,0	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,01	0,78	26,82	0,01	2,34	0,10
349,10	Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизированный	200	0,22	0,00	19,4	76,8	0,00	0,00	0,2	0,0	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,5	0	0,02	1,10	0,0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,0	0,44
<b>Итого за Ужин</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	4,29
<b>Итого в день</b>			102,73	103,48	411,73	2784,40	1,74	2,14	85,39	0,75	2,48	850,71	1464,76	2,79	1,72	1074,17	0,8459	309,00	15,92
<b>суточная 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	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			114%	112%	107,50%	102,37%	124%	134%	122%	83%	248%	70,89%	122,06%	69,79%	34%	90%	85%	103%	88%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону



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

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<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	1,25
679,20	Блинчики (промышленного производства) с молочным соусом /или/ молоко сгущенное	200/30	26,06	5,7	85,7	521,06	0,02	0,04	0,34	0,03	0,4	32,1	26,4	0,5	0,15	258,1	0,02	4,2	0,06
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,150	1,30	0,030	0,03	120,40	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,12
5,10	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,17	47,00	0,02	0,01	0,44	0,000	0	4,00	13,0	2,9	1,20	26,2	0,6	6,60	0,22
<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
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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	0,48
*47,02 ЗП*	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, клюква) 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	0,91
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
267,72	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,036	0,024	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,066	222,2	0,016	29,40	5,12
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	328,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			35,66	27,52	132,39	1017,17	0,46	0,32	40,27	0,69	0,10	151,53	485,66	1,12	1,21	785,46	0,17	121,87	8,87
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			38,2	28,5	142,5	1054,0	0,5	0,4	63,7	0,2	0,1	179,7	543,1	1,1	1,0	836,6	0,2	118,2	9,3
<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
456,31	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,00	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,1	8,51	0,58
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
<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
<b>Ужин</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
392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	7,2	0,47	44,1	0,00	0,02	0,12	0,06	0,01	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	1,16	0,06
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0,00	0,0	2,50	0,00	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,0	6,50	0	0,0	0,44
<b>Итого за Ужин</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	35,30	0,12	14,12	1,30
<b>Итого в день</b>			82,07	63,27	373,24	2465,77	0,82	0,71	56,32	0,92	0,71	434,79	789,66	6,61	3,46	1494,94	1,12	194,06	13,71
<b>суточная 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
<b>% от суточной нормы</b>			91,2%	68,77%	97,45%	90,65%	58,50%	44,25%	80,46%	102,22%	70,60%	36,23%	65,81%	165,17%	69,16%	124,58%	111,73%	64,69%	76,18%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец	Прим 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
<b>Завтрак</b>																			
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
2,48	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	0,200	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,20	124,50	0,03	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			24,28	23,04	111,24	686,60	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,20	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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	0,13
124,48	Суп овощной на бульоне с гренками	250/50	7,25	7,00	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,6	30,95	0,20	12,40	0,40
273,07	Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом	100	33,25	10,55	32,46	323,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
66112	Кондитерское изделие /	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов 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
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			54,4	35,1	195,8	1235,3	0,49	0,42	15,2	0,98	0,07	274,3	391,8	1,0	0,7	179,3	0,45	135,8	4,62
<b>Полдник</b>																			
833,60	Салат овощной "Березка"	50	1,93	3,19	1,96	44,28	0,02	0,06	23,3	0,03	0,22	22,88	0,30	0,14	0,03	102,78	0,026	6,96	0,48
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,5	230,3	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,20	55,7	0,02	0,0	28,69	0,00	12,87	0,81
519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0,1	0,01	15,0	56,4	0,00	0,00	1,40	0,03	0	0,03	0,00	0,0	0,01	8,45	0,000	0,00	0,05
<b>Итого за Полдник</b>			10,0	9,1	52,4	331,0	0,12	0,10	29	0,1	0,2	39,1	56,0	0,2	0,1	139,9	0,03	19,8	1,34
<b>Ужин</b>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0,00	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10
223,15	Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким )	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,000	0	6,30	1,70	0,0	0,0	5,45	0,0	1,70	0,35
5,36	Батон пшеничный йодированный	50	3,3	0,7	17,2	83,60	0,2	0,0	0,0	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0	23,50	2,00
<b>Итого за Ужин</b>			20,88	18,13	68,47	512,51	0,37	0,38	10,18	0,05	0,27	327,77	514,71	0,04	0,04	196,13	0,01	122,58	3,98
<b>Итого в день</b>			109,6	85,4	428,0	2765,3	1,4	1,4	59,5	1,2	0,8	1149,4	1446,2	2,1	0,9	977,5	0,9	366,0	12,7
<b>суточная норма</b>			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70	0,9	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			122%	93%	112%	102%	97%	88%	85%	135%	76%	96%	121%	51%	17%	81%	88%	122%	70%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	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>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
786,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	32,67	0,51
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>24,02</b>	<b>23,98</b>	<b>125,49</b>	<b>804,15</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>2,71</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>376,58</b>	<b>325,23</b>	<b>0,82</b>	<b>0,07</b>	<b>217,43</b>	<b>0,15</b>	<b>48,06</b>	<b>2,17</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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	1,38
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	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
289,39	Птица, порционная запеченная с овощами	100	15,43	13,74	21,53	207,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>45,6</b>	<b>40,5</b>	<b>146,8</b>	<b>1014,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>28,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>301,8</b>	<b>616,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>205,4</b>	<b>0,2</b>	<b>150,0</b>	<b>7,4</b>
<b>Полдник</b>																			
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	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
<b>Итого за Полдник</b>			<b>15,2</b>	<b>15,4</b>	<b>62</b>	<b>448</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>4,15</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>151,10</b>	<b>226,25</b>	<b>0,15</b>	<b>0,36</b>	<b>194,43</b>	<b>0,100</b>	<b>34,72</b>	<b>3,47</b>
<b>Ужин</b>																			
20,02	Помидор натуральный порционно / ИЛИ/	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,010	0,010	5	0,00	0,0	2,8	0,5	0,0	0,1	58,0	0,400	4,00	0,18
*66037,03 ЗП	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,70	2,26	13,80	78,9	0,002	0,010	0	0,00	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,000	3,00	0,20
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
43,10	Рагу овощное с томатом	150	2,63	2,80	15,04	97,6	0,10	0,08	35,72	0,02	0,00	46,12	67,06	0,05	0,16	388,82	0,020	30,70	1,09
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	86,4	0	0,10	4,80	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,00	0	10,0	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44
<b>Итого за Ужин</b>			<b>20,72</b>	<b>13,73</b>	<b>67,19</b>	<b>500,18</b>	<b>0,32</b>	<b>0,33</b>	<b>48,81</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>	<b>98,44</b>	<b>240,58</b>	<b>1,71</b>	<b>0,46</b>	<b>683,87</b>	<b>0,50</b>	<b>68,13</b>	<b>3,41</b>
<b>Итого в день</b>			<b>105,5</b>	<b>93,6</b>	<b>401,9</b>	<b>2767,1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,6</b>	<b>84,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>927,9</b>	<b>1408,2</b>	<b>3,6</b>	<b>1,6</b>	<b>1301,2</b>	<b>0,9</b>	<b>300,9</b>	<b>16,4</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>1</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,0</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>117%</b>	<b>102%</b>	<b>105%</b>	<b>102%</b>	<b>109%</b>	<b>98%</b>	<b>120%</b>	<b>42%</b>	<b>33%</b>	<b>77%</b>	<b>117%</b>	<b>90%</b>	<b>32%</b>	<b>108%</b>	<b>95%</b>	<b>100%</b>	<b>91%</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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	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
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно / 1шт	100-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,04	0,02	10	0,000	0,20	16,00	11,00	0,00	0,00	1,7	0,0	5,00	0,12
279,36	Тефтели "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	5,89	0,60
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>44,4</b>	<b>42,6</b>	<b>133,0</b>	<b>795,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>16,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>72,2</b>	<b>270,7</b>	<b>9,0</b>	<b>0,3</b>	<b>302,4</b>	<b>0,7</b>	<b>47,1</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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	0,10
* 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	0,9
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
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / ИЛИ/ Жаркое по-домашнему	250	13,76	14,78	64,55	531,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94
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/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>26,7</b>	<b>30,3</b>	<b>148,9</b>	<b>1073,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>40,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>192,5</b>	<b>392,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>195,9</b>	<b>0,1</b>	<b>146,7</b>	<b>4,1</b>
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			<b>28,8</b>	<b>29,3</b>	<b>158,3</b>	<b>1094,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>56,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>148,3</b>	<b>429,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>332,5</b>	<b>0,1</b>	<b>121,4</b>	<b>4,9</b>
<b>Полдник</b>																			
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/ Снежок	200	7,2	6,66	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	0,06	242,0	188,00	0,0	0,0	272	0,0	30,0	0,20
<b>Итого за Полдник</b>			<b>13,9</b>	<b>3,4</b>	<b>67,7</b>	<b>401,7</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>255,4</b>	<b>194,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>281,9</b>	<b>0,049</b>	<b>40,8</b>	<b>0,28</b>
<b>Ужин</b>																			
11,02	Овощи порционно / Огурец /ИЛИ/ Зеленый горошек	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,010	0,00	0,40	0,000	0	3,40	0,00	0,03	0,01	2,80	0,000	2,80	0,00
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,200	0,10	4,7	0,002	0	31,61	215,19	0,10	0,09	58,07	0,042	52,25	1,96
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,2	0,00	19,44	76,8	0,00	0,00	0,20	0,00	0	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	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
<b>Итого за Ужин</b>			<b>20,18</b>	<b>17,42</b>	<b>92,53</b>	<b>604,08</b>	<b>0,27</b>	<b>0,12</b>	<b>6,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>67,61</b>	<b>255,39</b>	<b>0,86</b>	<b>0,10</b>	<b>67,82</b>	<b>0,05</b>	<b>58,05</b>	<b>3,06</b>
<b>Итого в день</b>			<b>105,2</b>	<b>93,7</b>	<b>442,1</b>	<b>2874,3</b>	<b>1,6</b>	<b>1,0</b>	<b>64,9</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>587,7</b>	<b>1112,9</b>	<b>10,8</b>	<b>1,2</b>	<b>848,1</b>	<b>0,8</b>	<b>292,7</b>	<b>11,3</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>1</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,00</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>117%</b>	<b>102%</b>	<b>115%</b>	<b>106%</b>	<b>111%</b>	<b>62%</b>	<b>93%</b>	<b>47%</b>	<b>39%</b>	<b>49%</b>	<b>93%</b>	<b>270%</b>	<b>24%</b>	<b>71%</b>	<b>84%</b>	<b>98%</b>	<b>63%</b>

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	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>																			
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
<b>Итого за Завтрак</b>																			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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	0,86
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	479,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	8,85	6,44	43,51	271,90	0,30	0,05	0	0,05	0,07	18,28	210,30	16,26	4,04	267,59	2,35	140,24	4,73
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,08/ 5,01	Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный	70/50	5,64	0,73	48,2	244,2	0,18	0,08	1	0	0	34,5	143,1	0,740	0,0	23,6	0,03	32,9	1,77
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
<b>Полдник</b>																			
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 из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,07	14,1	0,87
420,12	Напиток из ябл. 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
<b>Итого за Полдник</b>																			
<b>Ужин</b>																			
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	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,80	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
<b>Итого за Ужин</b>																			
<b>Итого в день</b>																			
<b>суточная норма</b>																			
<b>% от суточной нормы</b>																			
			129%	122%	116%	115%	108%	122%	118%	45%	57%	61%	127%	550%	148%	84%	433%	143%	100%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

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

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

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

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