

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Средняя школа №52»

О.Н. Кузьмина

февраля 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

Толмачев

01 февраля 2022 г.



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 приготовляемых блюд  
понеделник

осенне-весенний

7-11 лет

Возраст:

Неделя: 1

Рацион: Образовательные учреждения  
ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена с учетом сезонности

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	Y	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	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	Ca	P	F	Se <td>K</td> <td>I</td> <td>Mg</td> <td>Fe</td>	K	I	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																															
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0														
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														
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														
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														
<b>Итого за Завтрак</b>																															
			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														
<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														
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														
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с греческими 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														
331,39	Кроветы 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														
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														
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														
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														
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																															
			28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21														
<b>Итого за Обед (зачинный период)</b>																															
			29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2														
<b>Полдник</b>																															
695,31	Мучное кушарное 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														
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														
<b>Итого за Полдник</b>																															
			13,0	7,9	62,7	366,9	0,11	0,22	4,94	0,07	0,10	84,55	134,09	0,091	0,23	333,82	0,100														
<b>Итого за Обед (зачинный период)</b>																															
			11,02/244,06	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0,4	0	0	3,4	0	0,034	0,006	2,8	0,0														
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														
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														
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														
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														
<b>Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)</b>																															
			25,31	17,53	80,01	599,44	0,12	0,16	6,00	0,34	0,04	50,81	252,70	1,35	0,13	85,83	0,15														
<b>Итого в день</b>																															
			85,02	78,17	344,30	2392,68	1,22	1,20	50,83	0,56	0,41	623,9	1094,72	2,71	0,42	934,50	0,8														
<b>Итого за день</b>																															
			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														
<b>суточная норма</b>																															
			110,4%	98,9%	102,8%	101,8%	101,4%	85,4%	84,7%	80%	41,2%	56,7%	99,5%	90,3%	139%	85,0%	79,6%														
<b>% от суточной нормы</b>																															





ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена с учетом сезонности

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

сезон

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

серед

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>																				
28,01	Фрукт порционно / Шт	100-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12	
223,15	Пудинг творожно - пшеничный с соусом молочным (сладкому) ИЛИ/ Молоком густым	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 * 3П	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 за Обед (линей 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 (бублик)	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>Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.72.4.3590-20)</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	Тертель "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	0,0	0,73	6,5	0,0	0	0,44	
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			24,3	24,1	87	648,7	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50	
Итого в день			73,1	90,9	351,9	2324,2	1,1	0,9	52,0	0,54	0,51	474,4	1016,5	1,40	1,38	962,5	0,30	209,7	10,9	
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 5)  
Район. Образовательные учреждения

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1							лет									
			Питание							осенне-осенний									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
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	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
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 свежих замороженных 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	74,70	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	31,30	26,81	109,20	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84	
	Итого за обед (зачисл период)	31,6	28,3	109,5	730,5	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	
<b>Поддник</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	0,091	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 Поддник	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	
<b>Уплотненный поддник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.72.4.3590-20)</b>																			
83,34	Яйцо отварное с огурцом	20/20	2,55	2,30	0,52	33,60	0,02	0,09	1,4	0,05	0,004	14,77	3,80	0,014	0,064	5,60	0,004	5,22	0,05
	Лепешка с сыром	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	Супе сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,0085	0,78	26,82	0,0059	2,34	0,1
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,01	С.- витаминизированный	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
	Хлеб пшеничный	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 за Уплотненный поддник (вторая смена)	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	
	Итого в день	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 выдате фрукта (расчет произведен на яблоко)  
\* Испопнитель 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 2.3.72.4.3590-20)  
\* Химико-энергетические характеристики сыра записат от наименования данного продукта.  
\* Кондитерские изделия выдуются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт



№ реп.	Масса порции	Питательные вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак молочный</b>																				
1.61	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	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	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	20	1,52	0,16	9,17	47,00	0,02	0,01	0,44	0,000	0	4,00	13,0	2,9	1,20	26,2	0,6	6,60	0,22		
Итого за завтрак		32,2	9,1	125,3	647,6	0,11	0,23	5,87	0,06	0,46	180,24	145,37	3,70	1,63	605,91	0,75	35,59	1,65		
0,06																				
38,26	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29		
*47,01 3 П*	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	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	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	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	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	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 (полюбовный рацион питания)		27,9	18,4	101,1	861,1	0,5	0,3	33,9	0,7	0,1	123,6	418,6	0,3	0,9	492,5	0,2	108,9	4,4		
Итого за Обед (зачисл. период)		28,3	21,8	105,7	910,8	0,4	0,4	32,9	0,5	0,1	137,6	426,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,8		
<b>Подлинник</b>																				
456,31	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	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0,00	5,24	0,87		
Итого за Подлинник		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>Уплотненный подлинник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)</b>																				
0,05	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	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	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	30	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44		
Итого за Уплотненный подлинник (вторая смена)		5,3	7,0	48,5	274,8	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	63,38	65,64	1,25	0,25	35,30	0,118	14,12	1,30		
Итого в день		69,8	45,8	335,3	2129,1	0,8	0,7	46,1	0,9	0,7	389,6	680,0	5,7	3,1	1180,2	1,2	172,3	8,8		
суточная норма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,4	60	0,70	1,0	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00		
% от суточной нормы		90,7%	57,9%	100,1%	90,6%	65,3%	49,3%	76,8%	127,6%	6,3%	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

Неделя: 2  
взрослый

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	А		D	Ca	P	F	Se	K	Fe				
<b>Завтрак мясной</b>																			
3,03	Гastronomia / Сыр поршино	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	3,50	0,10	
2,48	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	220	8,24	9,59	59,7	291,80	0,209	0,176	1,25	0,0198	0,121	149,60	199,51	0,069	0,015	251,6	0,172	52,36	1,42
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,0500	0,05	152,20	124,50	0	0,0	149,63	0,19	21,3	0,40
0,13	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	144,3	0,065	0,021	1,46	0,0000	0	13,0	42,25	0	0,0032	85,15	0,0015	0	0,71
Итого за завтрак			20,18	18,21	114,27	623,95	0,33	0,46	4,73	0,17	402,80	416,26	0,11	0,03	495,16	0,36	77,16	2,63	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
0,09	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80
124,47	Суп овощной на бульоне с грибами	200/50	5,80	5,60	33,60	205,30	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,37	30,95	0,20	12,40	0,40
273,07	Котлеты рыбные запеченные с соусом сметано-луковым	90	19,93	15,5	27,22	290,86	0,0	0,0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19
66112	Кондитерское изделие / Маршмелл *	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
5,00	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
<b>Подлинка</b>																			
432,28	Мучное кушарное изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,5	230,25	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	16,2	55,71	0,02	0,01	28,69	0,003	12,87	0,81
519,02	Напиток фруктовый (клюква*)	200	0,1	0,0	15,0	56	0	0	1,4	0,03	0	0	0	0	8	0,00	0	0,05	
Итого за Подлинка			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
<b>Уплотненный подлинка (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</b>																			
3,01	Гastronomia / Сыр поршино	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	0,99	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 поршиноный	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 Уплотненный подлинка (вторая смена)			19,58	17,87	61,61	529,14	0,31	0,37	10,26	0,04	0,27	320,77	483,11	0,04	0,04	196,13	0,000	113,18	3,18
Итого в день			81,9	76,8	373,4	2405,7	1,1	1,2	34,7	0,5	3,9	948,6	1262,8	0,5	0,8	894,2	0,8	297,0	11,3
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	3,00	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			106,4%	97,3%	111,5%	102,4%	92,8%	84,8%	57,8%	77,3%	39,2%	86,2%	114,8%	16,8%	25,6%	81,3%	76,5%	118,8%	94,1%









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

Неделя: 2 пятница  
Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	4	5	6		7	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	Zn							
Завтрак молочный																															
28,02	Фрукт порционно / *	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	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	140,33	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19												
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87												
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39,0	0,01	0,0	78,6	0,0	0	0,66												
	Итого за Завтрак		17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02												
Обед (полноценный рацион питания)																															
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,32												
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 замоченная с овощами	90	16,55	16,03	49,92	381,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,40	36,26	0,89												
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40												
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2												
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33												
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		32,23	31,16	157,61	1026,90	0,57	0,39	16,02	0,18	0,1	124,0	555,0	1,2	0,4	281,5	0,4	117,1	4,0												
Полдник																															
8	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой	100	17,8	18,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	78,20	64,70	0,01	0,02	36,95	0,072	14,11	0,87												
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30												
	Итого за Полдник		17,86	18,04	61,87	467,13	0,1	0,43	1,2	0,01	0,00	80,0	65,4	0,1	0,1	49,9	0,072	14,47	1,17												
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.12.4.3590-20)																															
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,00	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10												
239,43	Тертели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75												
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,8	96,79	0,00	0,00	58,00	0,02	32,9	1,19												
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08												
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44												
	Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)		30,5	39,7	100,1	695,2	0,3	0,3	30,1	0,1	0,1	282,0	454,9	0,9	0,0	113,7	0,1	95,9	3,6												
	Итого в день		97,7	98,0	375,1	2560,2	1,2	1,6	56,0	0,4	2,0	496,0	1272,8	2,9	0,6	577,9	0,8	262,0	10,8												
	с учетом нормы		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,4	60	0,70	1	1100	1100	3	3,00	1100	1,0	250	12,00												
	% от суточной нормы		126,8%	124,0%	112,0%	108,9%	98,3%	113,9%	93,3%	54,2%	197,2%	45,1%	115,7%	95,2%	18,4%	52,5%	80,5%	104,8%	89,9%												

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону  
\* Фрукт выдается по 1 шт в целом (без нарушения целостности). Хим состав на фруктовой выдане фруктов (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 2.3.12.4.3590-20)  
\* Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования продукта  
\* Кондитерские изделия выдаются поштучно (без нарушения целостности), вес зависит от веса 1 шт

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

Возраст: Подростки

12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe				
			4	5	6	5	6	8	9															10	11	12	13
<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	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 шт	Салат из овощей с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,23	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,38	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38								
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречихой 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	Крокетсы заправленные под соусом сметанно-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 яблочной 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 (включая 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 "Лепи" мясо-овощной заправленный сметаной (термическая обработка)	50	3,44	5,48	3,19	76,37	0,04	0,04	3,87	0,06	0,01	16,03	41,59	0,02	0,12	114,37	0,003	8,57	0,44								
695,31	Мучное кушарное изделие / Вагрушка 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>Удлотенный поддник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)</b>																											
11,02	Отуред, 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" заправленный 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 Удлотенный поддник (вторая смена)</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	0,38	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 выдате фрукта (расчет произведен на яблоко)

\* Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения 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 приготавливаемых блюд (лист 2)

Район: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

12-18 лет

Возраст:

№ 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	Вит. D	Са	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	Гаррономия / Сир 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 "Дюссельдорф" 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	35,30	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	Тейгели 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	Ябло отварное с огурцом	20/30	2,60	2,30	0,71	34,70	0,02	0,09	2,10	0,05	0,0044	16,47	3,84	0,014	0,065	5,66	0,0041	6,62	0,51								
432,28	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	Эichelчмак (тагарское 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								
<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>Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 САНПИИИ 2.3./2.4.3590-20)</b>																											
28,02	Фрукт порционно / *	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,040	0,03	6,00	0,050	0	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0,000	13,00	0,30								
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,29	0,070	0,43	0,39	0,024	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,210	17,13	0,19								
357,07	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 Уплотненный полдник (вторая смена)</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>Итого в день</b>																											
<b>суточная норма</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%								
<b>% от суточной нормы</b>																											





ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Район: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

четверг

12-18 лет

Возраст:

Номер: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	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>																													
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	95,40	16,36	38,500	0,006	162,00	0,035	35,50	0,73										
*102.2.3 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	10,15	0,033	144,06	0,001	11,0	1,25										
478,28	Картофельная запеканка с 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	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	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										
<b>Итого за завтрак(завтрак первый)</b>			19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	193,9	11,0	0,3	462,3	0,1	63,8	3,2										
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																													
72,26	Выпечка 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* 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"	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 ржанно-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	Макароник 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										
798,58	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	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>Углотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)</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 закусочная	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 Углотненный полдник (вторая смена)</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>Итого за сутки</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%	104,17%	20,180%	64%	80,00%	105%	73%										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

12-18 лет

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9		10	11	12													
<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	0	0,0	0,0	0	0	1,7	0,000	5,00	0,12	
340,34	Омлет запеченный с картошкой отварным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,10	0,08	0,04	70,46	0,28	34,13	3,10						
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40						
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88						
Итого за завтрак			25,36	54,16	93,02	838,25	0,35	0,75	19,38	0,30	2,45	277,61	417,10	0,84	0,05	230,99	0,49	60,43	4,50						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
4,20	Салат "Сольяшко" заправленный р/м	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 овощей с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	96,38	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						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			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						
Итого обед (всех дней периода)			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>Подник</b>																									
401,21	Омлет "Домашнее" 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	Кисло-молочный напиток/ Снежок	200	7,20	6,06	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,006	242,00	188,00	0,04	0,004	272,00	0,018	30,00	0,20						
Итого за Подник			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>Уплотненный подник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)</b>																									
83,34/ 50,16	Яйцо отварное с огурцом Лепешка с сыром	20/20	2,55	2,30	0,52	33,6	0,020	0,090	1,4	0,05	0,0	14,8	3,8	0,0	0,1	5,6	0,004	5,22	0,05						
455,22	Голубцы ленивые "Любительские"	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,8	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04						
331,03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	24,0	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,01	0,78	26,82	0,01	2,34	0,10						
349,10	Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизированный	200	0,22	0,00	19,4	76,8	0,00	0,00	0,2	0,0	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,5	0	0,02	1,10	0,0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,0	0,44						
Итого за Уплотненный подник (вторая смена)			24,78	15,85	67,04	509,61	0,19	0,32	28,33	0,31	0,01	117,82	261,17	0,88	1,34	256,19	0,15	55,99	4,29						
Итого в день			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						
суточная норма			90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	70,00	0,90	1,00	1200	1200,00	4,00	5,00	1200,00	1,00	300,00	18,00						
% от суточной нормы			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)

Район: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

понеделник

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<b>Завтрак</b>																									
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25						
679,20	Блинчики (промышленного производства) с мясными соусом ИЛИ / молоко ступенное	200/50	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	Копейный 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" (капусты консервированная, клюква) заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	83,0	0,083	0,03	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 "Гоголь" заправленный 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 (зачитав термом)</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/ 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>Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 САНПИИ 2.3.7.2.4.3590-20)</b>																									
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным маслом	60	1,10	2,07	3,00	35,1	0,020	0,030	0	0,04	0,0	34,8	20,6	0,3	0,2	10,9	0,050	11,26	0,65						
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 яблочной 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	7,0	0,44						
<b>Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)</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 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

вторник

Возраст:

12-18 лет

№ реч.	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
			3	4	5	6	7	8														
<b>Завтрак</b>																						
3.03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,00	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20		
2.48	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	0,200	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,11	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24			
693.08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,20	124,50	0,03	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4			
5.10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88			
Итого за завтрак			24,28	23,04	111,24	686,60	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,20	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72			
<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 гречневой	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	Консервное изделие /	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,00	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	0,00	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			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			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 кушарное изделие/ Эчпочмак (гагарское 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 (клоака)	200	0,1	0,01	15,0	56,4	0,00	0,00	1,40	0,03	0	0,03	0,00	0,0	0,01	8,45	0,000	0,00	0,05			
Итого за Полдник			10,0	9,1	52,4	331,0	0,12	0,10	29	0,1	0,2	39,1	56,0	0,2	0,1	139,9	0,03	19,8	1,34			
<b>Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.12.4.3590-20)</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 (сладым)	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53			
408.03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,000	0	6,30	1,70	0,0	0,0	5,45	0,0	1,70	0,35			
5.36	Батон пшеничный йодированный	50	3,3	0,7	17,2	83,60	0,2	0,0	0,0	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0	23,50	2,00			
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			20,88	18,13	68,47	512,51	0,37	0,38	10,18	0,05	0,27	327,77	514,71	0,04	0,04	196,13	0,01	122,58	3,98			
Итого в день			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			
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70	0,9	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00			
% от суточной нормы			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)

Район: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

Недел: 2

Возраст:

12-18 лет

среда

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			4	5	6														
Завтрак																			
3,01	Гастрономия / Сыр поршотно	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	194,35	0,11	32,67	0,51
351,01	Хксель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
Итого за Завтрак			24,02	23,98	125,49	804,15	0,28	0,44	2,71	0,13	0,12	376,58	325,23	0,82	0,07	217,43	0,15	48,06	2,17
Обед (полноценный рацион питания)																			
50	Салат из свежих с сыром заправленный маслом растительным	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	306,55	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,6	40,5	146,8	1014,5	0,8	0,5	28,4	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4
Полдник																			
1,90	Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой	50	0,00	0,15	4,48	21,25	0,02	0,01	1,91	0,0	0,0	12,50	8,50	0,05	0,016	72,03	0,0	5,50	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
Итого за Полдник			15,2	15,4	62	448	0,14	0,30	4,15	0,09	0,11	151,10	226,25	0,15	0,36	194,43	0,100	34,72	3,47
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)																			
20,02	Помидор натуральный порционно / ИЛИ	20	0,22	0,04	0,76	4,6	0,010	0,010	5	0,00	0,0	2,8	0,5	0,0	0,1	58,0	0,400	4,00	0,18
*6607,03 эп	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,70	2,26	13,80	78,9	0,002	0,010	0	0,00	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,000	3,00	0,20
267,66	Крокеты с мясным фаршем под соусом сметанно-томатным	90	13,87	10,23	4,9	194,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,52	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
43,10	Рагу овощное с томатом	150	2,63	2,80	15,04	97,6	0,10	0,08	35,72	0,02	0,00	46,12	67,06	0,05	0,16	388,82	0,020	30,70	1,09
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	86,4	0	0,10	4,80	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,00	0	10,0	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			20,72	13,73	67,19	500,18	0,32	0,33	48,81	0,02	0,07	98,44	240,58	1,71	0,46	683,87	0,50	68,13	3,41
Итого в день			105,5	93,6	401,9	2767,1	1,5	1,6	84,1	0,4	0,3	927,9	1408,2	3,6	1,6	1301,2	0,9	300,9	16,4
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			117%	102%	105%	102%	109%	98%	120%	42%	33%	77%	117%	90%	32%	108%	95%	100%	91%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные Учереждения

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

четверг

Итого за

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

№ реч.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б			Ж				У	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			3	4	5	4	5	6															
<b>Завтрак</b>																							
28,01	Фрукт порционно / Шт	100-150	0,40	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	0,00	1,7	0,0	0,0	5,00	0,12	
279,36	Тфтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	31,90	39,23	36,72	355,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	0,066	26,51	0,05	26,25	2,07	0,60		
332	Магариные изделия открытые 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	0,02	0,02	63,02	0,58	5,89	0,60	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	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	0,88			
Итого за Завтрак																							
			44,4	42,6	133,0	795,1	0,4	0,3	16,1	0,1	0,2	72,2	270,7	9,0	0,3	302,4	0,7	47,1	3,9	3,9			
<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	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	0,9			
99,21	Суп овощной "Легкий" 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	0,11			
436,99	Картофель, тушеный с мясистыми 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	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	0,15			
5,08/ 5,01	Хлеб ржане-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	1,77			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																							
			26,7	30,3	148,9	1073,5	0,8	0,5	40,5	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1	4,1			
<b>Итого за Обед (зачетный период)</b>																							
			28,8	29,3	158,3	1094,2	0,8	0,5	56,2	0,3	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	171,4	4,9	4,9			
<b>Подлник</b>																							
40,1,21	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	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	0,20			
Итого за Подлник																							
			13,9	3,4	67,7	401,7	0,11	0,04	1,8	0,1	0,1	255,4	194,2	0,1	0,0	281,9	0,049	40,8	0,28	0,28			
<b>Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.12.4.3590-20)</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	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	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	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	3,3	1	0	7	0,010	0,0	0,44	0,44			
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)																							
			20,18	17,42	92,53	604,08	0,27	0,12	6,39	0,00	0,00	67,61	255,39	0,86	0,10	67,82	0,05	58,05	3,06	3,06			
<b>Итого за день</b>																							
суточная норма																							
			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,00	300	18,00	18,00			
<b>% от суточной нормы</b>																							
			117%	102%	115%	106%	111%	62%	93%	47%	39%	49%	93%	270%	24%	71%	84%	98%	63%	63%			



Рацион: Общеобразовательные Учреждения  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)  
 Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 12-18 лет

Неделя: 2

пятница

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			4	5	6	7	8														
Завтрак																					
28,02	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,030	6	0,05	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30		
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	0,247	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25		
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87		
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88		
Итого за Завтрак			22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30		
Обед (полноценный рацион питания)																					
72,26	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 ржанно-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		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			41,0	35,6	191,9	1340,0	0,7	0,48	23,4	0,2	0,163	162,0	691,8	18,4	4,4	546,3	2,86	254,8	9,71		
Полдник																					
520,20	Крокеты картофельные	50	4,3	6,7	23,7	175,87	0,13	0,12	19,6	0,004	0,11	21,9	82,15	1,22	2,8	222,76	1,02	25,03	1,25		
8	Мучное кондитерское изделие 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 яблок и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0	0,4	0,30		
Итого за Полдник			22,2	24,7	85,6	643,0	0,2	0,6	20,8	0,01	0,11	101,9	147,5	1,3	2,9	272,7	1,092	39,5	2,42		
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																					
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0	0,03	0,1	0,01	0	88,00	50,0	0,0	0,0	8,8	0,00	3,50	0,10		
239,43	Гейртел 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		
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			30,52	39,73	100,11	695,19	0,34	0,29	30,09	0,11	0,05	282,00	454,90	0,86	0,01	113,68	0,08	95,86	3,56		
Итого в день			116,3	112,0	443,8	3140,4	1,5	2,0	82,9	0,4	0,6	726,3	1527,7	22,0	7,4	1002,8	4,3	430,4	18,0		
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00		
% от суточной нормы			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 выдале 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