

Муниципальное общеобразовательное учреждение Кротковская основная школа

СОГЛАСОВАНО

Глава Администрации
муниципального образования
«Сенгилеевский район»

М.Н. Самаркин

25 августа 2022 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ Кротковская ОШ

МОУ

Кротковская

ОШ

Л.А. Ипполитова

25 августа 2022 года



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
(ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ)**

на период 2022-2023 учебного года

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

Номер: 1

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	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						
Завтрак																									
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	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	233,4	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	Кавказ с маслом	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40						
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88						
Итого за Завтрак																									
Обед (попозднейший рацион питания)																									
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10						
* 50 ЗП	Салат из свеклы 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 грибами жареными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51						
331,40	Крокеты "Детские" запеченные под соусом 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	0,96	10,16	0,103						
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15						
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44						
Итого за Обед (попозднейший рацион питания)																									
Итого за Обед (замена)																									
Итого за 2 приема пищи																									
Итого за 2 приема пищи (замена)																									
			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5						

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на элгий период

Рацион: Общепитательная организация

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

осенне-весенний

12-18 лет

Сезон:

Возраст:

Неделя: 1

всего

№ р-ца	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	4	5	6		8	9	10														11	12	13	14
Завтрак																													
3,03	Пастуший горох / Спар. порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	0,0	0,02	17,6	0,0	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	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	0,115	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87	0,87				
693,08	Каша с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,060	0,230	2,0	0,050	0,05	0,05	152,20	124,50	0,034	0,0030	149,63	0,190	0,213	0,40	0,40	0,40	0,40	0,40					
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88	0,88	0,88	0,88	0,88					
	Итого за Завтрак		26,49	27,47	102,74	728,86	0,50	0,63	5,43	0,14	0,22	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	0,46	2,35	2,35	2,35	2,35	2,35					
Обед (полноценный рацион питания)																													
53,350	Суп из капусты белокачанной с огурцом "Забуцка"	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	0,000	42,75	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	0,8	15,0	15,0	15,0	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	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	0,01	35,50	35,50	35,50	35,50	0,13					
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80	0,80	0,80	0,80	0,80					
239,44	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	0,054	65,10	65,10	65,10	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	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	0,025	39,50	39,50	39,50	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	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	0	3,0	3,0	3,0	3,0	0,66					
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	0,03	32,9	32,9	32,9	32,9	1,33					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	0,44	0,44	0,44	0,44					
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		25,15	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	0,06	351,56	636,21	0,90	0,03	183,19	0,91	0,91	177,60	177,60	177,60	177,60	7,05					
	Итого за 2 приема пищи		26,65	28,59	135,07	825,72	0,64	0,55	23,80	0,20	0,06	0,06	424,44	692,67	0,90	0,03	170,01	0,12	0,12	198,10	198,10	198,10	198,10	6,72					
	Итого за 2 приема пищи (замена)		51,64	57,21	225,32	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	0,28	927,38	1056,37	1,76	0,08	468,62	1,37	1,37	217,05	217,05	217,05	217,05	9,40					
	Итого за 2 приема пищи (замена)		53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	0,3	1000,3	1112,8	1,8	0,1	455,4	0,6	0,6	237,6	237,6	237,6	237,6	9,1					

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на элгий период

№ реч.	Принем 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		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
Неделя: 1																													
Возраст:																													
12-18 лет																													
Завтрак																													
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладкая)	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	0,0	0,0	0,0	0,01	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	0,0	0,0	0,0	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,88						
Итого за завтрак			32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,20	238,05	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	0,03	0,03	0,03	49,66	3,22							
Обед (полноценный рацион питания)																													
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,33	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	0,0023	0,0023	0,0023	16,36	0,48							
* 7,03 ЗЛ	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	0,0016	0,0016	0,0016	12,70	0,91							
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	0,03	0,03	0,03	23,05	1,16							
291,17	Плов с грибами	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	0,045	0,045	0,045	56,79	2,13							
407	Соус 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	0	0	0	10,0	0,24							
5,08	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	0,03	0,03	0,03	32,9	1,33							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0	0,44							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,57	40,26	140,90	1070,36	0,52	0,36	45,46	1,28	0,00	152,00	469,21	1,21	1,21	513,72	0,11	0,11	0,11	0,11	139,10	5,78							
Итого за Обед (замена)			37,13	41,28	151,00	1107,20	0,56	0,40	68,91	0,75	0,00	180,20	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	0,11	0,11	0,11	135,44	6,21							
Итого за 2 приема пищи			66,90	77,36	286,18	1856,74	0,78	0,74	60,96	1,37	0,20	390,05	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	0,14	0,14	0,14	188,76	9,00							
Итого за 2 приема пищи (замена)			69,5	78,4	296,3	1893,6	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	0,1	0,1	0,1	185,1	9,4							

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на завтрак период

Район: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон: осенне-весенний

четверг

№ реч.	Примерный рацион	Масса порции	Неделя: 1						12-18 лет										
			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	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																			
4,20	Салат "Петрушка" на моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	138,06	0,035	0,123	3,68	0,010	0	99,40	16,36	38,200	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 (или субпродуктами) 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	Соус 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
Итого за завтрак			25,51	26,89	103,50	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	480,26	0,13	88,33	2,65	
Итого завтрак (всегой период)			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
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
124,48	Суп овощной на бульоне с грибами пшеничными	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	Выпечка "Детское" 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	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	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			52,42	35,26	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,73	6,86
Итого за 2 приема пищи			77,93	62,15	297,81	2075,10	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,40	0,93	666,94	0,62	265,06	9,51
Итого за 2 приема пищи (замена)			71,9	50,0	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	1,2,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0

№ рач.	Применение, 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	4	5	6	6															7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	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 запаренный 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	703,46	0,28	34,13	3,10						
66272,00	Молоко /или/ Кисломолочный напиток	300	8,7	7,50	12,00	150,0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0	0,00	0,006	42,0	0,3						
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			29,38	56,51	82,44	836,80	0,41	1,03	17,49	0,31	2,40	485,41	562,60	0,81	0,04	714,36	0,31	81,13	4,40						
Обед (полноценный рацион питания)																									
4,20	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98						
*52 3 П	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33						
392,33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16,16	14,26	36,61	350,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93						
489,07	Рагу из грибов по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93						
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	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,71	30,11	143,96	934,84	1,09	1,03	45,98	0,07	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	151,82	6,85						
Итого за Обед (зачетный период)			39,2	32,5	144,4	939,0	1,1	1,0	45,9	0,0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	148,5	7,2						
Итого за 2 приема пищи			68,09	86,62	226,40	1771,64	1,50	2,06	63,47	0,38	2,51	685,30	1154,86	1,75	0,36	1059,42	0,46	232,95	11,25						
Итого за 2 приема пищи (зачет)			68,54	89,02	226,87	1795,77	1,47	2,04	61,34	0,35	2,51	683,68	1159,96	1,75	0,36	1073,09	0,45	229,58	11,60						

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зачетный период

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж				У	B1	B2	С	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
			4	5	6	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																									
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25					
2,30	Запеканка творожная "Сюрприз" с соусом молочным сладким	230	28,08	34,83	66,1	682,39	0,17	0,48	0,65	0,39	0,0	229,2	369,2	0,0	0,0	0,0	0,0	43,7	1,72						
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	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	0,02	0,00	0,00	0,88						
Итого за завтрак																									
	Обед (полноценный рацион питания)		39,81	38,97	139,28	1043,77	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	384,60	508,70	1,03	0,29	341,11	0,11	68,70	3,97						
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 "Выпалочный" 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						
255,00	Печень по-строгановски / ИППИ	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72						
267,72	Пшеница "Тоточка" запеченный с овощами	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,036	0,024	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86						
332,10	Макаронные изделия отварные с мясом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	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	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44						
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		34,67	28,61	135,12	892,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,83	601,40	1,34	40,08	833,61	6,93	111,16	10,47						
	Итого за Обед (замени)		38,2	28,5	142,4	954,0	0,5	0,3	63,8	0,2	0,1	179,7	543,1	1,1	1,0	636,6	0,3	116,8	6,0						
	Итого за 2 приема пищи		74,48	67,58	274,40	1936,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	333,43	1110,10	2,37	40,36	1174,72	7,04	179,86	14,44						
	Итого за 2 приема пищи (замени)		78,03	67,51	281,72	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	564,33	1051,78	2,14	1,26	977,69	0,41	185,54	10,01						

ПРИМЕЧАНИЕ: * данные за зимний период.

Рашок: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ п/п	№ рецеп.	Примерное меню, 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	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16
Неделя: 2				осенне-весенний			12-18 лет																							
	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
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		Каши молочная, пшенная 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										
	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										
0,09		Салат овощной "Фасолика" 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 грибами пшеничными	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 жареные запеченные под сметано-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	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 / 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- 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		Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33										
5,01		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44										
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,4	35,1	185,8	1135,3	0,5	0,4	15,3	1,0	0,1	274,3	391,8	1,0	0,7	179,2	0,4	135,8	4,6										
	Итого за 2 приема пищи			58,7	58,1	297,0	1821,9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,3										

ПРИМЕЧАНИЕ: * - замена на зимний период.

Район: Общественно-образовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.7.4.3550-20

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б			У				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16
Завтрак	2	3	2,32	2,95	0	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1									
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,03	0,06	87,04	0,02	11,04	0,60										
786,04	Мучное кушарное изделие/ Булочка творожная	60	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										
181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,70	7,50	12,00	150,00	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0,00	0,00	0,0	42,00	0,30										
66272,00	Молоко /слив/ Кисломолочный напиток	300	6,08	0,64	30,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,60	0,88										
5,10	Хлеб пшеничный	80	32,69	31,46	118,87	880,92	0,40	0,95	1,52	0,19	0,12	731,34	587,42	0,82	0,07	209,39	0,16	89,21	2,39										
Итого за Завтрак																													
Обед (полноценный рацион питания)																													
50	Сырок 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	4,95	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	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40										
250,02	Горючее 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 лимсом	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87										
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33										
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44										
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,6	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4										
Итого за 2 приема пищи			78,3	61,9	245,7	1875,5	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	1033,1	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	239,2	9,8										

Несиж. 2

Возраст:

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на лимонный десерт.

Рацион: Обеспечивающая организация

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рел.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Итого за 2 четверг						Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	6	7	8														
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	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	0,0	0,12			
279,36	Тертые "Легкие" тушеные в овощном соусе	100	13,90	19,23	6,72	255,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	0,05	2,07			
318,00	Овощи, тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,50	0,00	0,00	0,58			
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	32,3	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88			
	Итого за Завтрак		22,6	22,4	87,1	622,4	0,4	0,4	24,3	0,1	0,2	102,6	290,4	0,8	0,3	490,9	0,1	62,2	3,9			
	Обед (полноценный рацион питания)																					
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	0,03	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 "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			
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	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	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33			
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		26,7	30,3	118,9	873,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1			
	Итого за Обед (заменой гарнира)		28,8	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	56,3	0,3	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	121,4	4,9			
	Итого за 2 приема пищи		49,3	52,7	206,0	1495,9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	295,1	683,0	1,7	1,0	686,8	0,2	208,9	8,0			
	Итого за 2 приема пищи (замена)		51,5	51,7	213,4	1516,6	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	250,9	720,1	1,7	1,1	823,4	0,1	183,6	8,8			

ПРИМЕЧАНИЕ: * - значения на лимитный период.

Рацион: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Сезон: осень-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б			У				S	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe						
			4	5	6	7	8	9																10	11	12	13	14	15
Завтрак																													
28,02	Брусок порционно / Апельсин	120-150	0,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,030	6	0,03	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	0,0	0,05	18,1	0,0	0,05	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	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25	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	0,0	15,83	0	4,4	0,87	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	0,0	9,20	0,02	0,00	0,00	0,88	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	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30	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	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86	20,5	0,86							
155,35	Суп картофельный с клецками и 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	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13	10,91	1,13							
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98	40,28	0,98							
1,4	Капустя тушеная белокочанная /или/	180	4,96	7,46	14,50	121,00	0,09	0,10	11,4,42	1,15	0	133,77	92,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,89	1,74	46,89	1,74							
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	0,20	202,0	0	10	0,2	10	0,2							
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33	32,9	1,33							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	0,00	0,44							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,1	36,6	162,8	1089,1	0,5	0,53	138,0	1,3	0,093	277,5	573,8	2,2	0,4	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72	161,4	6,72							
Итого за 2 периода питания			59,7	48,6	229,1	1551,3	0,7	1,2	146,6	1,4	0,3	457,9	807,2	3,6	0,5	0,5	348,8	0,8	201,7	9,0	201,7	9,0							

ПРИМЕЧАНИЕ: * - значения на лимитный период.