

Утверждаю

Директор МКОУ Базарносызганской

Средней школы №1

А.В. Исачкин/

Приказ № 286 от 31.08.2022г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7-11 ЛЕТ)

р.п. Базарный Сызган,

2022-2023 учебный год

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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     | Са                        | Р       | F     | Si    | К       | I     | Mg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14      | 15    | 16    | 17      | 18    | 19     | 20    |
| Завтрак                                    |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |        |       |                           |         |       |       |         |       |        |       |
| 28,01                                      | Фрукт порционно / Яблоко  | 100-120      | 0,4                  | 0,4   | 10,0   | 42,7                           | 0,04          | 0,02  | 10    | 0,00   | 0,00  | 16,00                     | 11,00   | 0,00  | 0,00  | 1,70    | 0,000 | 5,00   | 0,12  |
| 71,19                                      | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным           | 250          | 9,03                 | 12,26 | 36,0   | 281,3                          | 0,27          | 0,25  | 1,60  | 0,067  | 0,13  | 178,22                    | 122,37  | 0,078 | 0,017 | 81,81   | 0,18  | 8,36   | 0,66  |
| 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  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный  | 50           | 3,80                 | 0,40  | 24,25  | 117,5                          | 0,06          | 0,02  | 1,10  | 0,0    | 0,0   | 10,0                      | 32,5    | 0,7   | 0,0   | 6,5     | 0,010 | 0,0    | 0,44  |
| Итого за Завтрак                           |   |              | 17,91                | 18,21 | 92,83  | 592,90                         | 0,43          | 0,52  | 14,65 | 0,12   | 0,18  | 356,42                    | 290,37  | 0,84  | 0,02  | 239,64  | 0,38  | 34,66  | 1,62  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |        |       |                           |         |       |       |         |       |        |       |
| 10,40                                      | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом | 100          | 1,00                 | 5,16  | 3,60   | 64,33                          | 0,10          | 0,11  | 22,66 | 0,026  | 0,0   | 93,83                     | 35,16   | 0,003 | 0,03  | 16,83   | 0,033 | 38,0   | 0,10  |
| * 50 ЗП                                    | 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 гречками ржаными на бульоне | 250/10       | 6,0                  | 3,84  | 24,81  | 161,5                          | 0,26          | 0,09  | 8,67  | 0,001  | 0,0   | 52,62                     | 178,12  | 0,097 | 0,007 | 86,76   | 0,047 | 37,02  | 0,51  |
| 267,65                                     | Крокеты «Детские» запеченные под соусом сметано-томатным          | 100          | 15,41                | 11,36 | 5,48   | 215,67                         | 0,14          | 0,13  | 3,2   | 0,0013 | 0,07  | 28,30                     | 124,24  | 0,94  | 0,014 | 31,72   | 0,075 | 26,03  | 1,62  |
| 332,10                                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                    | 180          | 6,84                 | 4,11  | 43,74  | 228,38                         | 0,108         | 0,036 | 0,0   | 0,036  | 0,048 | 15,96                     | 55,45   | 0,012 | 0,036 | 112,63  | 0,96  | 10,16  | 0,103 |
| 519,01                                     | Компот из фруктовой ягодной смеси                                 | 200          | 0,06                 | 0,02  | 20,73  | 78,2                           | 0             | 0     | 2,5   | 0,0    | 0,0   | 4,00                      | 3,30    | 0,0   | 0,0   | 0,45    | 0,0   | 1,70   | 0,15  |
| 5,08                                       | Хлеб ржано-пшеничный  | 40           | 1,32                 | 0,24  | 17,10  | 90,5                           | 0,09          | 0,04  | 0     | 0      | 0     | 17,50                     | 79,0    | 0,012 | 0,00  | 12,2    | 0,02  | 23,5   | 0,95  |
| 0,33                                       | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,01                 | 0,11  | 6,56   | 29,6                           | 0,01          | 0,01  | 0,29  | 0      | 0,47  | 2,67                      | 8,67    | 0,005 | 0,002 | 0       | 0,15  | 20     | 1,01  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |              | 30,6                 | 24,73 | 115,46 | 838,54                         | 0,70          | 0,41  | 37,03 | 0,06   | 0,12  | 212,21                    | 475,27  | 1,06  | 0,09  | 260,59  | 1,14  | 136,41 | 3,43  |
| Итого за Обед (зимний период)              |   |              | 31,43                | 27,12 | 120,11 | 887,99                         | 0,61          | 0,36  | 23,57 | 0,14   | 0,12  | 228,08                    | 521,69  | 1,08  | 0,71  | 257,59  | 1,13  | 121,64 | 4,71  |
| Итого в день                               |   |              | 90,28                | 73,81 | 354,19 | 2474,14                        | 1,40          | 1,35  | 66,49 | 0,65   | 0,45  | 720,02                    | 1194,02 | 3,57  | 0,58  | 1034,25 | 3,79  | 263,29 | 10,06 |
| суточная норма                             |   |              | 90,0                 | 92,0  | 383,0  | 2720,0                         | 1,4           | 1,6   | 70,0  | 0,9    | 1,0   | 1200                      | 1200    | 4,0   | 5,00  | 1200    | 1,0   | 300    | 18,0  |
| % от суточной нормы                        |   |              | 100%                 | 96%   | 99%    | 99%                            | 100%          | 84%   | 95%   | 72%    | 45%   | 90%                       | 99,5%   | 89%   | 82%   | 86%     | 99%   | 88%    | 56%   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

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                        | Р       | F     | Si    | К      | I     | Mg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12    | 13                        | 14      | 15    | 16    | 17     | 18    | 19     | 20    |
| Завтрак                                    |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |       |                           |         |       |       |        |       |        |       |
| * 3,01 ЗП                                  | Гастрономия / Сыр порционно                       | 10           | 2,32                 | 2,95  | 0,00   | 36,40                          | 0,000         | 0,03  | 0,07  | 0,100 | 0     | 88,00                     | 50,00   | 0,00  | 0,01  | 8,80   | 0,0   | 3,50   | 0,10  |
| 345,01                                     | Каша гречневая молочная с маслом                  | 250          | 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   | 0,010 | 12,0   | 0,40  |
| 303,03                                     | Кофейный напиток с сахаром                        | 200          | 0                    | 0     | 19,96  | 74,9                           | 0             | 0     | 0,0   | 0,0   | 0     | 0,4                       |         | 0,0   | 0,25  | 71,15  | 0     |        | 0,06  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                    | 50           | 3,80                 | 0,40  | 24,25  | 117,5                          | 0,06          | 0,02  | 1,1   | 0,0   | 0,0   | 10,00                     | 32,5    | 0,7   | 0,0   | 6,5    | 0,01  | 0,0    | 0,44  |
| Итого за Завтрак                           |   |              | 31,66                | 18,80 | 98,06  | 696,93                         | 0,47          | 0,25  | 1,52  | 0,04  | 0,05  | 139,18                    | 407,23  | 0,80  | 0,26  | 129,14 | 0,03  | 51,56  | 2,70  |
| Итого за Завтрак(осенний период)           |   |              | 34,0                 | 21,8  | 97,7   | 731,1                          | 0,5           | 0,3   | 1,2   | 0,1   | 0,0   | 223,8                     | 457,2   | 0,8   | 0,3   | 135,1  | 0,0   | 52,3   | 2,8   |
| Обед (полноценный рацион питания)          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |       |                           |         |       |       |        |       |        |       |
| 53,350                                     | Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"  | 100          | 1,28                 | 5,060 | 3,760  | 51,610                         | 0,033         | 0,030 | 1,710 | 0,028 | 0,000 | 42,750                    | 22,700  | 0,005 | 0,028 | 15,33  | 0,8   | 15,0   | 0,46  |
| 0,09                                       | Салат "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  |
| 151,25                                     | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной       | 250/10       | 8,54                 | 8,60  | 23,23  | 198,7                          | 0,22          | 0,21  | 5,22  | 1,02  | 0,37  | 43,0                      | 93,95   | 0,12  | 0,001 | 17,96  | 1,23  | 151,25 | 1,13  |
| 239,43                                     | Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном           | 100          | 12,35                | 7,90  | 16,91  | 143,66                         | 0,13          | 0,12  | 1,97  | 0,044 | 0     | 149,95                    | 297,55  | 0,14  | 0,001 | 35,93  | 0,054 | 65,10  | 1,94  |
| 520,09                                     | Картофельное пюре с маслом сливочным              | 180          | 3,90                 | 11,10 | 26,42  | 164,11                         | 0,19          | 0,15  | 3,00  | 0,072 | 0,06  | 52,56                     | 116,16  | 0,00  | 0,00  | 69,60  | 0,025 | 39,50  | 1,42  |
| 349,10                                     | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный  | 200          | 0,22                 | 0     | 19,44  | 76,75                          | 0             | 0     | 0,2   | 0     | 0     | 22,6                      | 7,7     | 0     | 0     | 0,5    | 0     | 3,0    | 0,66  |
| 5,08                                       | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40           | 1,32                 | 0,24  | 17,10  | 90,5                           | 0,09          | 0,04  | 0     | 0     | 0     | 17,50                     | 79,0    | 0,012 | 0,00  | 12,2   | 0,02  | 23,5   | 0,95  |
| 0,33                                       | Хлеб пшеничный                                    | 20           | 1,01                 | 0,11  | 6,56   | 29,6                           | 0,01          | 0,01  | 0,29  | 0     | 0,47  | 2,67                      | 8,67    | 0,005 | 0,002 | 0      | 0,15  | 20     | 1,01  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |              | 25,37                | 29,50 | 107,50 | 697,00                         | 0,53          | 0,42  | 8,08  | 0,20  | 0,09  | 316,39                    | 603,29  | 0,24  | 0,05  | 142,88 | 0,91  | 157,01 | 7,56  |
| Итого за Обед (зимний период)              |   |              | 26,87                | 28,35 | 119,99 | 752,69                         | 0,58          | 0,55  | 8,20  | 0,26  | 0,09  | 389,27                    | 659,75  | 0,24  | 0,05  | 129,70 | 0,12  | 177,51 | 7,23  |
| Итого в день                               |   |              | 84,78                | 65,40 | 315,83 | 2109,65                        | 1,31          | 1,38  | 29,94 | 0,41  | 1,96  | 649,81                    | 1289,41 | 1,89  | 0,51  | 363,09 | 1,16  | 271,14 | 12,71 |
| суточная норма                             |   |              | 90,0                 | 92,0  | 383,0  | 2720,0                         | 1,40          | 1,60  | 70,0  | 0,90  | 1,0   | 1200                      | 1200    | 4,0   | 5,00  | 1200   | 1,0   | 300    | 18,00 |
| % от суточной нормы                        |   |              | 94%                  | 95%   | 96%    | 92%                            | 94%           | 86%   | 43%   | 45%   | 196%  | 97%                       | 107%    | 97%   | 97%   | 30%    | 102%  | 90%    | 71%   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |        |        |        |       |
|---|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
|   |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2    | С     | А     | Д    | Са                        | Р      | F      | Si    | К      | I      | Mg     | Fe    |
| 1   | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12   | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17     | 18     | 19     | 20    |
| <b>Завтрак</b>                                    |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |       |      |                           |        |        |       |        |        |        |       |
| 0,11  | Джем фруктовый с кусочками фруктов   | 20           | 0,15                 | 0     | 21,45  | 81,0                           | 0,02          | 0,02  | 3,75  | 0,12  | 0,14 | 5,36                      | 4,28   | 0,01   | 0,001 | 1,35   | 0,18   | 0,11   |       |
| 223,52  | Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой  | 230          | 17,50                | 16,91 | 37,05  | 361,52                         | 0,23          | 0,35  | 0,10  | 0,023 | 0,31 | 254,0                     | 451,0  | 0,048  | 0,03  | 214,0  | 0,0011 | 110,0  | 1,80  |
| 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  |
| 5,36  | Хлеб пшеничный   | 50           | 3,30                 | 0,66  | 17,16  | 83,6                           | 0,16          | 0,016 | 0,016 | 0,016 | 0,0  | 17,50                     | 79,0   | 0,0    | 0,0   | 0,0    | 0,010  | 23,50  | 2,00  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |  |              | 21,44                | 18,03 | 79,43  | 546,40                         | 0,49          | 0,40  | 11,82 | 0,04  | 0,51 | 295,55                    | 550,78 | 0,15   | 0,05  | 247,47 | 0,01   | 143,74 | 4,79  |
| <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  | <i>Салат "Витаминный" (капуста консервированная, горошек) заправленный растительным маслом</i> | 100          | 3,16                 | 4,16  | 13,00  | 85,00                          | 0,083         | 0,05  | 38,30 | 0,0   | 0    | 49,60                     | 72,30  | 0,00   | 0,066 | 153,40 | 0,0016 | 12,70  | 0,91  |
| 1184,02   | Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне  | 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  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40           | 1,32                 | 0,24  | 17,10  | 90,5                           | 0,09          | 0,04  | 0     | 0     | 0    | 17,50                     | 79,0   | 0,012  | 0,00  | 12,2   | 0,02   | 23,5   | 0,95  |
| 0,33  | Хлеб пшеничный   | 20           | 1,01                 | 0,11  | 6,56   | 29,6                           | 0,01          | 0,01  | 0,29  | 0     | 0,47 | 2,67                      | 8,67   | 0,005  | 0,002 | 0      | 0,15   | 20     | 1,01  |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |  |              | 30,25                | 39,77 | 109,85 | 916,66                         | 0,43          | 0,33  | 44,36 | 1,28  | 0,00 | 135,00                    | 405,11 | 0,48   | 1,21  | 502,34 | 0,08   | 129,70 | 5,96  |
| <b>Итого обед (зимний период)</b>                 |  |              | 32,8                 | 40,8  | 120,0  | 953,5                          | 0,5           | 0,4   | 67,8  | 0,8   | 0,0  | 163,2                     | 462,5  | 0,5    | 1,0   | 553,5  | 0,1    | 126,0  | 6,4   |
| <b>Итого в день</b>                               |  |              | 82,1                 | 100,6 | 332,8  | 2541,9                         | 1,4           | 1,0   | 71,8  | 1,4   | 0,6  | 594,6                     | 1320,2 | 2,7    | 1,6   | 1267,9 | 1,0    | 332,3  | 14,8  |
| <b>суточная норма</b>                             |  |              | 90,0                 | 92,0  | 383,0  | 2720,0                         | 1,40          | 1,60  | 70,0  | 0,90  | 1,0  | 1200                      | 1200   | 4,0    | 5,00  | 1200   | 1,0    | 300    | 18,00 |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |  |              | 91%                  | 109%  | 97%    | 103%                           | 100%          | 65%   | 103%  | 157%  | 55%  | 79,5%                     | 110%   | 66,99% | 97%   | 106%   | 99%    | 111%   | 82%   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные  
Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| №<br>реп.                                  | Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |         |       |       |        |       |        |       |
|--|---|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  |   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1            | В2    | С     | А     | Д     | Са                        | Р       | F     | Si    | К      | I     | Mg     | Fe    |
| 1  | 2   | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10    | 11    | 12    | 13                        | 14      | 15    | 16    | 17     | 18    | 19     | 20    |
| Завтрак                                    |   |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |       |       |                           |         |       |       |        |       |        |       |
| 51,07                                      | Салат «Петрушка» из моркови с сыром                                       | 100             | 1,12                 | 0,12  | 13,89  | 64,25                                | 0,05          | 0,060 | 18,30 | 0,006 | 0     | 42,60                     | 42,41   | 0,005 | 0,08  | 17,80  | 0,033 | 11,91  | 0,56  |
| *102,23<br>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  | 0,02  | 107,06 | 0,079 | 42,83  | 0,80  |
| 519,01                                     | Сок фруктовый   | 200             | 0,06                 | 0,02  | 20,73  | 78,16                                | 0             | 0     | 2,50  | 0,02  | 0,0   | 4,00                      | 3,3     | 0     | 0     | 0,5    | 0     | 1,70   | 0,15  |
| 0,08                                       | Хлеб пшеничный  | 40              | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 88,8                                 | 0,04          | 0,01  | 0,88  |       | 0,0   | 8,0                       | 26,0    | 0,0   | 0,0   | 52,4   | 0,001 | 0      | 0,44  |
| Итого за Завтрак                           |   |                 | 16,74                | 14,03 | 91,42  | 560,77                               | 0,27          | 0,20  | 25,18 | 0,04  | 0,02  | 94,04                     | 189,39  | 0,07  | 0,11  | 177,71 | 0,11  | 56,44  | 1,95  |
| Итого завтрак(зимний период)               |   |                 | 16,3                 | 14,2  | 86,7   | 539,0                                | 0,3           | 0,2   | 10,7  | 0,0   | 0,0   | 76,4                      | 164,0   | 10,2  | 0,1   | 304,0  | 0,1   | 55,5   | 2,6   |
| Обед (полноценный рацион питания)          |   |                 |                      |       |        |                                      |               |       |       |       |       |                           |         |       |       |        |       |        |       |
| 72,26                                      | Винегрет овощной  | 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  |
| 124,99                                     | Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными                              | 250<br>/50      | 2,4<br>4             | 6,41  | 11,11  | 109,<br>11                           | 0,02          | 0,02  | 11,39 | 0,05  | 0,10  | 45,49                     | 29,96   | 1,44  | 0,002 | 15,35  | 0,50  | 124,00 | 0,50  |
| 33,09                                      | Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом                              | 100             | 15,32                | 16,67 | 16,57  | 278,72                               | 0,18          | 0,16  | 1,83  | 0,022 | 0,0   | 20,69                     | 86,06   | 0,00  | 0,066 | 28,30  | 0,144 | 54,97  | 1,80  |
| 250,02                                     | Макаронные изделия с маслом растительным                                  | 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 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   | 0,0   | 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 ржано-пшеничный  | 40              | 1,32                 | 0,24  | 17,10  | 90,5                                 | 0,09          | 0,04  | 0     | 0     | 0     | 17,50                     | 79,0    | 0,012 | 0,00  | 12,2   | 0,02  | 23,5   | 0,95  |
| 0,33                                       | Хлеб пшеничный  | 20              | 1,01                 | 0,11  | 6,56   | 29,6                                 | 0,01          | 0,01  | 0,29  | 0     | 0,47  | 2,67                      | 8,67    | 0,005 | 0,002 | 0      | 0,15  | 20     | 1,01  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |                 | 43,35                | 40,77 | 132,51 | 1023,33                              | 0,76          | 0,44  | 29,03 | 0,12  | 0,04  | 224,34                    | 458,42  | 0,31  | 0,83  | 183,03 | 0,51  | 170,43 | 7,14  |
| Итого в день                               |   |                 | 100,88               | 88,42 | 365,16 | 2594,98                              | 1,51          | 0,97  | 69,60 | 0,76  | 0,52  | 421,10                    | 1080,25 | 1,72  | 1,02  | 459,78 | 0,80  | 276,01 | 12,71 |
| суточная норма                             |   |                 | 90,0                 | 92,0  | 383,0  | 2720,0                               | 1,40          | 1,60  | 70,0  | 0,90  | 1,00  | 1200                      | 1200    | 4,0   | 5,00  | 1200   | 1,0   | 300    | 18,00 |

|                     |      |     |     |     |      |     |     |     |     |     |     |        |     |     |     |     |     |
|---------------------|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
| % от суточной нормы | 112% | 96% | 98% | 98% | 108% | 61% | 99% | 84% | 52% | 99% | 90% | 42,94% | 81% | 38% | 97% | 92% | 71% |
|---------------------|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |       |       |        |       |        |       |
|---|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
|   |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2    | С     | А      | Д     | Ca                        | P       | F     | Si    | K      | I     | Mg     | Fe    |
| 1   | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14      | 15    | 16    | 17     | 18    | 19     | 20    |
| <b>Завтрак</b>                                    |   |              |                      |       |        |                                |               |       |       |        |       |                           |         |       |       |        |       |        |       |
| 28,01   | Фрукт порционно / Яблоко                                | 100-120      | 0,40                 | 0,4   | 10,0   | 42,70                          | 0,04          | 0,02  | 10,00 | 0,00   | 0     | 16,0                      | 11,0    | 0,0   | 0     | 1,7    | 0,000 | 5,00   | 0,12  |
| 340,20  | Омлет натуральный с маслом сливочным                    | 200          | 15,50                | 11,06 | 3,85   | 187,06                         | 0,09          | 0,57  | 0,52  | 0,026  | 2,47  | 131,10                    | 169,73  | 0,08  | 0,036 | 27,05  | 0,28  | 22,84  | 0,25  |
| 430,06  | Чай черный витаминизированный                           | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 57,5                           | 0,0000        | 0,01  | 2,9   | 0,0001 | 0     | 5,25                      | 8,24    | 0,60  | 0     | 15,83  | 0     | 4,4    | 0,87  |
| 5,01  | Хлеб пшеничный  | 50           | 3,80                 | 0,40  | 24,25  | 117,5                          | 0,06          | 0,02  | 1,10  | 0      | 0     | 10,0                      | 32,5    | 0,7   | 0,0   | 6,5    | 0,010 | 0      | 0,44  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |   |              | 19,90                | 11,91 | 53,11  | 404,80                         | 0,19          | 0,62  | 14,52 | 0,03   | 2,47  | 162,35                    | 221,47  | 1,41  | 0,04  | 51,08  | 0,36  | 32,24  | 1,68  |
| <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 З П   | <i>Салат из свеклы заправленный растительным маслом</i> | 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  |
| 99,53   | Суп овощной "Летний" на бульоне                         | 250          | 6,28                 | 9,70  | 11,94  | 157,2                          | 0,25          | 0,22  | 10,59 | 0,15   | 2,53  | 28,14                     | 90,20   | 0,25  | 0,020 | 23,61  | 1,11  | 99,53  | 0,93  |
| 489,07  | Рагу из птицы домашнему с овощами                       | 250          | 15,73                | 14,66 | 28,92  | 236,0                          | 0,61          | 0,56  | 27,84 | 0,002  | 0     | 84,11                     | 217,14  | 0,066 | 0,018 | 74,20  | 0,033 | 61,6   | 2,93  |
| 409,02  | Сок фруктовый   | 200          | 0,1                  | 0,1   | 28,8   | 210,6                          | 0,01          | 0,01  | 2,4   | 0,053  | 0,066 | 322,6                     | 250,66  | 0,003 | 0,004 | 272,0  | 0,018 | 40,00  | 0,26  |
| 5,08  | Хлеб ржано-пшеничный                                    | 40           | 1,32                 | 0,24  | 17,10  | 90,5                           | 0,09          | 0,04  | 0     | 0      | 0     | 17,50                     | 79,0    | 0,012 | 0,00  | 12,2   | 0,02  | 23,5   | 0,95  |
| 0,33  | Хлеб пшеничный  | 20           | 1,01                 | 0,11  | 6,56   | 29,6                           | 0,01          | 0,01  | 0,29  | 0      | 0,47  | 2,67                      | 8,67    | 0,005 | 0,002 | 0      | 0,15  | 20     | 1,01  |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |   |              | 34,29                | 29,46 | 119,51 | 905,35                         | 0,99          | 0,90  | 42,48 | 0,12   | 0,18  | 491,49                    | 750,12  | 0,13  | 0,12  | 403,68 | 0,15  | 172,42 | 7,05  |
| <b>Итого обед (зимний период)</b>                 |   |              | 34,7                 | 31,9  | 120,0  | 929,5                          | 1,0           | 0,9   | 40,4  | 0,1    | 0,2   | 489,9                     | 755,2   | 0,1   | 0,1   | 417,4  | 0,1   | 169,1  | 7,4   |
| <b>Итого в день</b>                               |   |              | 92,85                | 60,58 | 307,32 | 2221,46                        | 1,48          | 1,88  | 87,13 | 0,53   | 2,78  | 1027,05                   | 1426,99 | 2,55  | 1,52  | 992,86 | 0,70  | 301,41 | 13,30 |
| <b>суточная норма</b>                             |   |              | 90,0                 | 92,0  | 383,0  | 2720,0                         | 1,40          | 1,60  | 70,0  | 0,90   | 1,0   | 1200                      | 1200    | 4,0   | 5,00  | 1200   | 1,0   | 300    | 18,00 |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |   |              | 103%                 | 98%   | 94%    | 99%                            | 106%          | 118%  | 124%  | 59%    | 278%  | 86%                       | 119%    | 63,9% | 96%   | 83%    | 90%   | 100%   | 74%   |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Общеобразовательные  
Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

| №<br>реп.                                  | Прием пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |        |       |        |       |
|--|--|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|
|  |  |                 | Б                    | Ж     | У      |   | В1            | В2    | С     | А     | Д     | Са                        | Р      | F     | Si    | К      | I     | Mg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10    | 11    | 12    | 13                        | 14     | 15    | 16    | 17     | 18    | 19     | 20    |
| Завтрак                                    |  |                 |                      |       |        |   |               |       |       |       |       |                           |        |       |       |        |       |        |       |
| 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  |
| 11,18                                      | Молоко сгущенное порционно   | 30              | 1,5                  |       | 11,4   | 49  | 0,01          | 0,08  | 0,2   | 0,01  | 0,04  | 61,4                      | 43,8   | 0,2   | 0,001 | 6,8    | 0,04  | 11,18  |       |
| 679,21                                     | Блинчики   | 250             | 26,06                | 5,7   | 85,67  | 521,06                                    | 0,02          | 0,041 | 0,34  | 0,031 | 0,44  | 32,12                     | 26,42  | 0,52  | 0,156 | 258,12 | 0,02  | 4,15   | 0,06  |
| 303,16                                     | Кофейный напиток с молоком   | 200             | 5,00                 | 3,20  | 24,66  | 141,28                                    | 0,04          | 0,15  | 1,30  | 0,03  | 0,03  | 120,40                    | 90,0   | 0,2   | 0,3   | 187,85 | 0,1   | 14,00  | 0,12  |
| Итого за Завтрак                           |  |                 | 31,71                | 9,20  | 119,53 | 704,84                                    | 0,09          | 0,22  | 5,44  | 0,06  | 0,47  | 177,52                    | 133,42 | 0,82  | 0,44  | 590,03 | 0,11  | 29,15  | 1,43  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |  |                 |                      |       |        |   |               |       |       |       |       |                           |        |       |       |        |       |        |       |
| 38,13                                      | Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом | 100             | 0,6                  | 3,1   | 2,9    | 48,16                                     | 0,05          | 0,02  | 14,9  | 0,5   | 0,0   | 21,4                      | 14,9   | 0,0   | 0,3   | 102,28 | 0,002 | 16,4   | 0,48  |
| 72,26*3П                                   | 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  |
| 66236,00                                   | Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне со сметаной                          | 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  |
| 120536                                     | Печень по-строгановски   | 100             | 14,53                | 5,2   | 8,6    | 157,76                                    | 0,22          | 1,54  | 22,0  | 0,044 | 0,8   | 20,18                     | 252,8  | 0,14  | 0,25  | 184,66 | 0,15  | 17,58  | 5,12  |
| 332,10                                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                             | 180             | 6,84                 | 7,20  | 43,74  | 228,38                                    | 0,11          | 0,04  | 0     | 0,04  | 0,048 | 16,0                      | 55,45  | 0,01  | 0,04  | 112,63 | 0,096 | 10,16  | 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 ржано-пшеничный   | 40              | 1,32                 | 0,24  | 17,10  | 90,5                                      | 0,09          | 0,04  | 0     | 0     | 0     | 17,50                     | 79,0   | 0,012 | 0,00  | 12,2   | 0,02  | 23,5   | 0,95  |
| 0,33                                       | Хлеб пшеничный   | 20              | 1,01                 | 0,11  | 6,56   | 29,6                                      | 0,01          | 0,01  | 0,29  | 0     | 0,47  | 2,67                      | 8,67   | 0,005 | 0,002 | 0      | 0,15  | 20     | 1,01  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |  |                 | 25,83                | 21,49 | 105,49 | 722,59                                    | 0,55          | 1,79  | 61,27 | 0,69  | 0,85  | 136,79                    | 479,46 | 0,53  | 1,40  | 736,52 | 0,28  | 100,65 | 3,93  |
| Итого за Обед (зимний период)              |  |                 | 28,4                 | 22,5  | 115,6  | 722,6                                     | 0,6           | 1,8   | 84,7  | 0,2   | 0,8   | 165,0                     | 536,9  | 0,5   | 1,2   | 787,6  | 0,3   | 97,0   | 4,4   |
| Итого в день                               |  |                 | 70,7                 | 57,1  | 337,2  | 2124,2                                    | 0,9           | 2,2   | 76,9  | 0,9   | 1,5   | 416,1                     | 770,5  | 3,1   | 2,5   | 1419,8 | 0,6   | 166,2  | 8,6   |
| суточная норма                             |  |                 | 90,0                 | 92,0  | 383,0  | 2720,0                                    | 1,40          | 1,60  | 70    | 0,90  | 1,0   | 1200                      | 1200   | 4     | 5,00  | 1200   | 1,0   | 300    | 18,00 |
| % от суточной нормы                        |  |                 | 79%                  | 102%  | 98%    | 98%                                       | 64%           | 136%  | 110%  | 102%  | 146%  | 35%                       | 64%    | 78%   | 49%   | 118%   | 58%   | 55%    | 48%   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

| № рец.                                     | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |        |        |        |       |
|--|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
|  |  |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | В2    | С     | А      | Д     | Са                        | Р      | F     | Si    | К      | I      | Mg     | Fe    |
| 1  | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15    | 16    | 17     | 18     | 19     | 20    |
| Завтрак                                    |  |              |                      |       |       |                                |               |       |       |        |       |                           |        |       |       |        |        |        |       |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно                                  | 10           | 2,32                 | 2,95  | 0,00  | 36,40                          | 0,00          | 0,03  | 0,1   | 0,100  | 0     | 88,00                     | 50,00  | 0,0   | 0,01  | 8,80   | 0,0001 | 3,50   | 0,10  |
| 168  | Каша вязкая рисовая с маслом и сахаром, молочная             | 250          | 3,09                 | 4,07  | 36,98 | 197,00                         | 0,03          |       | 0,00  | 0,20   |       | 5,9                       | 67,0   |       |       | 21,80  | 0,47   |        | 0,59  |
| 430,06                                     | Какао с молоком  | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01 | 58                             | 0             | 0,01  | 2,90  | 0,0001 | 0     | 5,25                      | 8,24   | 0,6   | 0,00  | 15,83  | 0,07   | 4,4    | 0,87  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный   | 50           | 3,80                 | 0,40  | 24,25 | 118                            | 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 Завтрак                           |  |              | 30,98                | 18,24 | 90,45 | 707,50                         | 0,16          | 0,16  | 4,00  | 0,15   | 0,56  | 62,09                     | 334,69 | 1,56  | 0,78  | 119,29 | 0,29   | 68,29  | 4,37  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |  |              |                      |       |       |                                |               |       |       |        |       |                           |        |       |       |        |        |        |       |
| 0,09                                       | Салат "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  |
| 124,99                                     | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной                  | 250//10      | 2,44                 | 6,41  | 11,11 | 109,11                         | 0,02          | 0,02  | 11,39 | 0,05   | 0,10  | 45,49                     | 29,96  | 1,44  | 0,002 | 15,35  | 0,50   | 124,99 | 0,50  |
| 273,07                                     | Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом | 100          | 13,25                | 10,55 | 22,46 | 223,17                         | 0,00          | 0,00  | 0,00  | 0,68   | 0,011 | 4,88                      | 5,83   | 0,20  | 0,088 | 45,31  | 0,18   | 12,27  | 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 ржано-пшеничный   | 40           | 1,32                 | 0,24  | 17,10 | 90,5                           | 0,09          | 0,04  | 0     | 0      | 0     | 17,50                     | 79,0   | 0,012 | 0,00  | 12,2   | 0,02   | 23,5   | 0,95  |
| 0,33                                       | Хлеб пшеничный   | 20           | 1,01                 | 0,11  | 6,56  | 29,6                           | 0,01          | 0,01  | 0,29  | 0      | 0,47  | 2,67                      | 8,67   | 0,005 | 0,002 | 0      | 0,15   | 20     | 1,01  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |  |              | 25,3                 | 40,6  | 124,0 | 835,1                          | 0,40          | 0,38  | 16,5  | 0,99   | 0,07  | 266,4                     | 333,8  | 0,3   | 0,8   | 175,6  | 0,47   | 129,5  | 4,90  |
| Итого в день                               |  |              | 87,2                 | 86,1  | 335,3 | 2386,0                         | 1,1           | 1,0   | 60,1  | 1,3    | 1,1   | 695,4                     | 1239,2 | 2,1   | 1,7   | 630,9  | 0,8    | 340,2  | 14,6  |
| суточная норма                             |  |              | 90,0                 | 92,0  | 383,0 | 2720,0                         | 1,40          | 1,60  | 70    | 0,90   | 1     | 1200                      | 1200   | 4     | 5,00  | 1200   | 1,0    | 300    | 18,00 |
| % от суточной нормы                        |  |              | 97%                  | 99%   | 97%   | 97%                            | 75%           | 64%   | 86%   | 142%   | 114%  | 58%                       | 103%   | 52%   | 34%   | 53%    | 80%    | 113%   | 81%   |



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

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 (ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |        |       |       |       |
|--|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
|  |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1            | В2   | С     | А     | Д     | Ca                        | P      | F     | Si    | K      | I     | Mg    | Fe    |
| 1  | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11    | 12    | 13                        | 14     | 15    | 16    | 17     | 18    | 19    | 20    |
| Завтрак                                    |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |       |                           |        |       |       |        |       |       |       |
| 901,01                                     | Масло сливочное/порционно                                | 10           | 0,05                 | 8,25  | 0,08   | 74,8                           | 0,002         | 0,01 | 0,00  | 0,1   | 1,5   | 1,2                       | 1,9    | 0,01  | 0,00  | 0,04   | 0,02  | 14    | 0,1   |
|  | 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  |
| 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  |
| 5,36                                       | Хлеб пшеничный   | 50           | 3                    | 0,7   | 17,2   | 83,6                           | 0,2           | 0,02 | 0,016 | 0,016 | 0     | 17,5                      | 79,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0,01  | 23,5  | 2,00  |
| Итого за Завтрак                           |  |              | 21,24                | 24,00 | 103,29 | 710,15                         | 0,36          | 0,44 | 1,55  | 0,15  | 0,12  | 384,08                    | 371,73 | 0,09  | 0,07  | 208,23 | 0,14  | 71,56 | 3,29  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |  |              |                      |       |        |                                |               |      |       |       |       |                           |        |       |       |        |       |       |       |
| 50   | Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным | 100          | 1,81                 | 7,55  | 8,25   | 113,78                         | 0,016         | 0,07 | 9,20  | 0,10  | 0     | 109,70                    | 81,58  | 0,02  | 0,65  | 13,83  | 0,03  | 23,23 | 1,38  |
| 151,54                                     | Суп-лапша домашняя                                       | 250          | 6,30                 | 5,20  | 23,87  | 170,4                          | 0,09          | 0,08 | 1,20  | 0,06  | 0,027 | 31,03                     | 80,18  | 0,1   | 0,02  | 9,37   | 0,03  | 10,91 | 1,13  |
| 289,39                                     | Птица, порционная запеченная                             | 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                                     | 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                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 40           | 1,32                 | 0,24  | 17,10  | 90,5                           | 0,09          | 0,04 | 0     | 0     | 0     | 17,50                     | 79,0   | 0,012 | 0,00  | 12,2   | 0,02  | 23,5  | 0,95  |
| 0,33                                       | Хлеб пшеничный   | 20           | 1,01                 | 0,11  | 6,56   | 29,6                           | 0,01          | 0,01 | 0,29  | 0     | 0,47  | 2,67                      | 8,67   | 0,005 | 0,002 | 0      | 0,15  | 20    | 1,01  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |  |              | 45,8                 | 30,2  | 111,7  | 921,5                          | 0,7           | 0,5  | 12,9  | 0,2   | 0,1   | 266,6                     | 583,2  | 0,3   | 0,7   | 165,1  | 0,2   | 129,4 | 7,9   |
| Итого в день                               |  |              | 102,9                | 83,4  | 344,5  | 2580,0                         | 1,5           | 1,6  | 67,4  | 0,5   | 0,4   | 900,3                     | 1421,8 | 2,2   | 1,6   | 1251,6 | 0,9   | 303,8 | 18,1  |
| 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                        |  |              | 114%                 | 101%  | 95%    | 102%                           | 110%          | 97%  | 96%   | 51%   | 36%   | 75%                       | 118%   | 56%   | 32%   | 104%   | 93%   | 101%  | 100%  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

| № рец.                                     | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |        |        |       |       |
|--|--|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|-------|------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
|  |  |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | В2   | С     | А    | Д     | Ca                        | P      | F     | Si    | K      | I      | Mg    | Fe    |
| 1  | 2  | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9    | 10    | 11   | 12    | 13                        | 14     | 15    | 16    | 17     | 18     | 19    | 20    |
| Завтрак                                    |  |              |                      |       |       |                                |               |      |       |      |       |                           |        |       |       |        |        |       |       |
| 210,12                                     | Гастрономия/сыр порционно  | 20           | 2,5                  | 2,3   | 0,14  | 31,4                           | 0,014         | 0,08 | 0,0   | 0,05 | 0,44  | 11                        | 3,8    | 0,014 | 0,64  | 28,0   | 0,001  | 2,4   | 0,5   |
| 332,10                                     | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным   | 250          | 6,84                 | 4,11  | 43,74 | 228,38                         | 0,11          | 0,04 | 0     | 0,04 | 0,048 | 16,0                      | 55,45  | 0,01  | 0,0   | 112,63 | 0,96   | 10,16 | 0,10  |
| 303,16                                     | Какао с молоком  | 200          | 5,00                 | 3,20  | 24,66 | 141,28                         | 0,04          | 0,15 | 1,3   | 0,03 | 0,03  | 120,40                    | 90,0   | 0,2   | 0,3   | 187,85 | 0,1    | 14,00 | 0,12  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный   | 50           | 3,80                 | 0,40  | 24,25 | 118                            | 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 Завтрак                           |  |              | 29,6                 | 27,7  | 99,5  | 808,5                          | 0,4           | 0,4  | 2,6   | 0,2  | 0,2   | 168,1                     | 346,5  | 1,2   | 0,5   | 336,5  | 1,1    | 50,5  | 2,8   |
| Обед (полноценный рацион питания)          |  |              |                      |       |       |                                |               |      |       |      |       |                           |        |       |       |        |        |       |       |
| 10,01                                      | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом                        | 100          | 1,0                  | 5,2   | 3,6   | 64,3                           | 0,1           | 0,11 | 22,66 | 0,03 | 0,00  | 93,8                      | 35,2   | 0,00  | 0,03  | 16,83  | 0,03   | 38,0  | 0,10  |
| * 7,03 3 П                                 | Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) 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   | 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 ржано-пшеничный   | 40           | 1,32                 | 0,24  | 17,10 | 90,5                           | 0,09          | 0,04 | 0     | 0    | 0     | 17,50                     | 79,0   | 0,012 | 0,00  | 12,2   | 0,02   | 23,5  | 0,95  |
| 0,33                                       | Хлеб пшеничный   | 20           | 1,01                 | 0,11  | 6,56  | 29,6                           | 0,01          | 0,01 | 0,29  | 0    | 0,47  | 2,67                      | 8,67   | 0,005 | 0,002 | 0      | 0,15   | 20    | 1,01  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |  |              | 22,4                 | 29,8  | 87,8  | 719,8                          | 0,7           | 0,5  | 39,5  | 0,3  | 0,0   | 175,5                     | 328,5  | 0,1   | 0,8   | 184,5  | 0,1    | 137,3 | 4,3   |
| Итого за Обед (зимний период)              |  |              | 31,7                 | 34,0  | 100,8 | 804,8                          | 0,8           | 0,5  | 77,8  | 0,3  | 0,0   | 225,1                     | 400,8  | 0,1   | 0,8   | 337,9  | 0,0    | 137,3 | 4,3   |
| Итого в день                               |  |              | 86,1                 | 78,2  | 347,5 | 2534,1                         | 1,5           | 1,0  | 50,3  | 0,6  | 0,4   | 666,6                     | 1124,6 | 2,4   | 1,3   | 870,7  | 1,3    | 286,6 | 10,3  |
| 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 |
| % от суточной нормы                        |  |              | 96%                  | 101%  | 96%   | 97%                            | 106%          | 63%  | 72%   | 63%  | 37%   | 56%                       | 94%    | 59%   | 27%   | 73%    | 127%   | 96%   | 57%   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

| № рец.                                     | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |      |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |      |      |       |       |       |       |
|--|---|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|------|--------|-------|---------------------------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|
|  |   |              | Б                    | Ж     | У     |                                | В1            | В2    | С    | А      | Д     | Ca                        | P      | F    | Si   | K     | I     | Mg    | Fe    |
| 1  | 2   | 3            | 4                    | 5     | 6     | 7                              | 8             | 9     | 10   | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15   | 16   | 17    | 18    | 19    | 20    |
| Завтрак                                    |   |              |                      |       |       |                                |               |       |      |        |       |                           |        |      |      |       |       |       |       |
| 28,02                                      | Фрукт порционно / Апельсин                        | 100-120      | 0,90                 | 0,20  | 8,10  | 40,0                           | 0,040         | 0,030 | 6    | 0,05   | 0,0   | 34,0                      | 23,0   | 0,0  | 0,05 | 18,1  | 0,0   | 13,00 | 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   | 2,47  | 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  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                    | 50           | 3,80                 | 0,40  | 24,25 | 118                            | 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 Завтрак                           |   |              | 20,4                 | 12    | 51    | 402,1                          | 0,19          | 0,63  | 8,52 | 0,08   | 2,5   | 180,4                     | 233,5  | 1,4  | 0,1  | 67,5  | 0,29  | 40,2  | 1,86  |
| 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 | 379,32                         | 0,088         | 0,12  | 0,94 | 0,08   | 0,066 | 34,31                     | 184,7  | 1,13 | 0,15 | 19,07 | 0,44  | 40,28 | 0,98  |
| 171,07                                     | Гречка отварная с маслом растительным             | 180          | 9,09                 | 8,70  | 44,73 | 268,12                         | 0,31          | 0,05  | 0    | 0,04   | 0,048 | 17,04                     | 215,52 | 0,02 | 0,00 | 27,48 | 0,01  | 14,40 | 0,48  |
| 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                              | 50           | 1,32                 | 0,24  | 17,1  | 90,5                           | 0,09          | 0,04  | 0    | 0      | 0     | 17,5                      | 79,0   | 0,0  | 0,0  | 12,2  | 0,0   | 23,5  | 1,95  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |   |              | 36,9                 | 37,4  | 162,0 | 1082,5                         | 0,6           | 0,44  | 22,4 | 0,2    | 0,141 | 143,8                     | 632,9  | 1,5  | 0,4  | 294,8 | 0,494 | 119,6 | 5,64  |
| Итого в день                               |   |              | 100,8                | 96,0  | 383,8 | 2694,3                         | 1,3           | 1,8   | 80,7 | 0,4    | 6,2   | 577,5                     | 1206,3 | 5,1  | 3,4  | 757,0 | 2,1   | 247,6 | 11,8  |
| суточная норма                             |   |              | 90,0                 | 92,0  | 383,0 | 2720,0                         | 1,40          | 1,60  | 70   | 0,90   | 1     | 1200                      | 1200   | 4    | 5,00 | 1200  | 1,0   | 300   | 18,00 |
| % от суточной нормы                        |   |              | 112%                 | 104%  | 100%  | 99%                            | 91,9%         | 112%  | 115% | 40%    | 618%  | 48%                       | 101%   | 127% | 69%  | 63%   | 208%  | 82,5% | 66%   |