

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
**ВАЛЬДИВАТСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**  
имени генерала-майора Григория Андреевича Жукова



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ Вальдиватской  
СШ им. Г.А. Жукова:  
\_\_\_\_\_ Е.Е. Кулагина

Приказ № 226 от «29» августа 20 23 г.

*Примерное циклическое десятидневное меню  
для организации питания школьников  
по возрастным группам обучающихся  
(7 – 11 и 12 – 18 лет)*

с. Вальдиватское, 2023

Рацион: Образовательные учреждения  
**ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период**  
 Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
 понедельник  
 Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54-19з	Сыр в нарезке	10	2,3	3	0,0	36,0	0,00	0,03	0	26,0	0,002	88,00	3,00	0,28	0,01	3,00	0	0,00	0,12
54-16к	Каша "Дружба"	220	5,50	6,50	26,4	186,0	0,08	0,15	0,58	30,000	0,07	152,00	136,00	34,000	0,014	172,80	55,00	30,00	0,53
54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,15	12,50	101,0	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			17,08	13,15	68,40	464,00	0,21	0,43	2,60	56,05	0,12	404,20	302,50	43,01	3,63	381,23	57,11	59,70	1,71
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83
113,00	Суп-лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,10	185,0	0,04	0,04	0,46	14	0	10,57	51,5	33,340	0,006	65,09	2,700	6,87	0,60
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметанно-томатным	90	13,87	10,23	4,94	303,40	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
302-у	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,80	7,00	33,90	229,40	0,20	0,11	0	22,38	0,1	13,30	170,61	15,17	0,003	207,01	2,150	113,18	3,810
343-у	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,50	0,10	12,80	54,6	0,01	0,02	16,6	18,66	0	62,38	15,25	5	0,00	155,54	0	14,99	0,57
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,77	28,33	85,94	912,15	0,53	0,40	32,87	55,51	0,26	185,57	449,31	54,27	0,04	478,49	5,32	204,57	9,05
Итого за Обед (зимний период)			28,4	24,7	106,2	789,1	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	168,2	431,8	1,0	0,1	212,8	0,2	100,7	3,9
Итого в день			48,850	41,480	154,340	1376,150	0,740	0,830	35,470	111,557	0,382	589,770	751,810	97,288	3,666	859,720	62,428	264,270	10,760

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:  
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: I			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Пром.	Яблоко порционно	60	0,50	0,50	11,80	53,30	0,04	0,02	12,0	6,000	0	19,20	50,00	9,6	0,01	333,60	2,4000	10,80	2,64
2,35	Каша манная молочная	220	6,90	6,90	32,30	219,10	0,01	0,16	0,64	32,630	0,08	138,1	20,7	31,950	0,003	189,3	25,670	20,7	0,45
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,20	86,0	0,03	0,13	0,52	13,2900	0	148,3	0	20	0,25	183,98	0	30,67	1,06
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			15,90	10,80	84,80	499,40	0,15	0,33	13,16	51,92	0,08	317,58	109,70	70,25	3,86	762,69	29,99	70,57	4,81
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28
*0,09 3,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80
82-у	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,16	19,1	182,00	0,07	0,07	319,65	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91
295-У	Котлета куриная	90	17,10	23,10	22,60	366,80	0,12	0,27	6,89	90,66	2	158,96	267,80	99,49	0,001	280,09	0,049	28,05	3,17
304-у	Рис отварной	150	3,25	4,30	35,80	195,60	0,03	0,02	0,00	16,20	0,08	5,01	70,7	26,7	0,0	45,5	0,740	23,06	1,19
15,00	Компот из фруктов	200	0,22	0,1	19,44	82,40	0,17	0,21	8,1	26,43	1,26	70,8	7,7	4	0	101,170	0	3,0	0,65
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	13,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,64	35,60	127,33	998,97	0,54	0,66	341,67	133,41	3,36	336,70	526,00	130,55	0,08	473,74	1,31	108,34	8,51
Итого обед (зимний период)			22,7	23,1	102,7	636,0	0,5	0,4	6,5	0,15	0,07	313,0	562,9	0,2	0,0	111,8	0,1	148,0	7,3
Итого в день			46,54	46,40	212,13	1498,37	0,69	0,99	354,83	185,33	3,44	654,28	635,70	200,80	3,94	1236,43	31,30	178,91	13,32



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)  
 Рацион: Образовательные учреждения

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: I				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			среда					Сезон: Возраст:					осенне-весенний 7-11 лет						
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	330,0	0,07	0,31	0,27	36,48	0,14	201,5	285,8	51,590	0,03	155,7	13,740	30,8	0,85
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			34,5	14,0	67,3	529,6	0,2	0,3	2,0	36,5	0,1	221,6	334,6	60,4	3,7	243,2	15,7	44,4	2,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
7 * ЗП	<i>Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом</i>	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
87-у	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,40	5,300	6,80	195,80	0,04	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	225,49	0,03	18,44	0,93
280-у	Фрикадельки в соусе	90	8,50	11,000	13,10	225,00	0,06	0,12	2,6	30,11	0,76	82,30	101,89	27,51	1,91	173,77	11,17	14,21	1,63
54-1г	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	0,1	0,0	0,00	18,360	0,09	105,83	40,70	11,920	0,093	53,80	20,770	7,19	0,73
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,00	25,1	102,0	0,07	0,08	2,4	33,6	0,5	39,7	3,5	0,000	0,0	0,3	0	1,9	0,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			13,740	12,950	86,440	909,890	0,290	0,200	27,030	52,339	0,590	213,770	170,990	12,162	0,763	353,110	20,821	60,840	4,040
<i>Итого обед (зимний период)</i>			<i>20,9</i>	<i>22,1</i>	<i>104,3</i>	<i>705,2</i>	<i>0,4</i>	<i>0,3</i>	<i>48,2</i>	<i>0,06</i>	<i>0,00</i>	<i>130,4</i>	<i>405,1</i>	<i>0,4</i>	<i>0,8</i>	<i>421,5</i>	<i>0,1</i>	<i>111,8</i>	<i>5,7</i>
Итого в день			48,3	26,9	153,8	1439,5	0,5	0,5	29,0	88,8	0,7	435,3	505,6	72,6	4,4	596,4	36,5	105,3	6,4

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:  
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
60	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	4,29	700,66	0	12,84	20,78	20,25	0,08	106,43	2	14,58	0,54
173,00	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,90	11,60	33,70	270,60	0,17	0,16	0,52	40,200	0,13	127,93	206,47	40,08	13,040	244,31	11,6400	61,56	1,50
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			17,50	15,30	87,86	593,98	0,28	0,33	1,82	40,23	0,16	260,33	335,47	48,98	16,89	487,96	13,65	83,96	2,28
Обед (полноценный рацион питания)																			
16,00	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,60	0,10	3,10	15,70	0,00	0,01	0,6	0,000	0,00	1,32	13,05	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,10
103	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,0	145,2	0,06	0,07	5,00	96,70	0,2	24,0	24,2	31,90	0,57	250,00	24,83	12,4	0,40
279-у	Тефтели с овощами тушеные	90	14,10	18,60	19,60	302,30	0,1	0,17	5,17	123,30	1,1	86,12	170,83	57,69	2,93	312,84	45,38	28,49	2,87
54-11г	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,10	5,30	19,80	139,40	0,12	0,11	10,2	23,80	0,09	39,49	84,5	42,79	0,7800	624,8	28,46	28,23	1,03
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
Пром.	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,42	31,13	118,54	869,03	0,39	0,51	25,75	243,80	1,42	190,63	417,65	132,47	4,48	1402,04	98,69	105,62	6,85
Итого в день			47,9	46,4	206,4	1463,0	0,7	0,8	27,6	284,0	1,6	451,0	753,1	181,5	21,4	1890,0	112,3	189,6	9,1

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 1  
пятницаСезон: осенне-весенний  
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	11,4	8,3	2,89	225,5	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	180,08	0,21	17,13	0,19
23,00	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,0001	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			16,18	8,85	47,40	424,04	0,14	0,46	3,29	0,02	1,80	115,58	174,57	9,36	3,63	251,71	2,20	29,93	1,72
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20,14 * ЗП	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	17,99	18,75	30,93	364,40	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
234-у	Котлеты рыбные под сметанно-луковым соусом	90	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	334,92	0,033	61,6	2,93
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
343-у	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,001	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30	0,60
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,000	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,13	33,87	97,16	1023,21	0,93	0,75	37,91	0,07	0,09	190,84	458,40	0,13	0,07	389,91	0,10	122,36	6,82
Итого обед (зимний период)			30,7	28,0	95,8	686,8	0,9	0,7	36,6	0,05	0,09	189,9	461,5	0,1	0,4	137,4	0,1	120,2	7,0
Итого в день			52,3	42,7	144,6	1447,2	1,1	1,2	41,2	0,1	1,9	306,4	633,0	9,5	3,7	641,6	2,3	152,3	8,5

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
102,20	Салат-коктейль фруктовый	60	0,70	0,3	12,0	53,4	0,04	0,02	36,29	6,53	0	15,00	10,20	0,06	0,02	239,19	0,0	6,60	1,27
396,00	Блины с молоком сгущенным	200	15,60	13,70	87,50	535,5	0,23	0,38	0,00	44,02	0,07	272,99	6,23	0,09	0,02	431,31	0,22	10,76	1,98
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			21,3	8,9	112,5	730,2	0,08	0,21	3,93	0,06	0,46	166,24	125,57	0,76	0,42	522,11	0,11	24,59	0,93
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
*47,01 3 П*	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	175,00	0,02	0,03	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	14,76	0,48	184,00	0,03	22,44	0,80
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,00	25,1	102,0	0,07	0,08	2,4	33,6	0,5	39,7	3,5	0,000	0,0	0,3	0	1,9	0,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			28,3	24,2	90,4	765,6	0,4	0,3	31,1	34,5	0,6	145,2	311,9	14,8	0,7	369,1	0,2	81,0	4,6
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			22,8	18,5	102,6	665,6	0,5	1,6	51,5	0,2	0,8	132,9	446,5	0,4	0,9	623,5	0,1	88,9	8,3
<b>Итого в день</b>			44,1	27,3	215,0	1395,8	0,5	1,8	55,4	0,3	1,2	299,2	572,1	1,1	1,3	1145,6	0,2	113,5	9,3



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
210,12	Яйцо отварное	40	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
2,47-у	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,10	9,70	32,30	245,50	0,15	0,14	0,52	40,92	0,13	142,90	162,19	31,48	0,06	193,84	22,60	7,40	1,06
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
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			14,44	12,56	77,16	476,48	0,29	0,25	2,22	40,97	0,57	173,95	214,77	40,29	4,32	309,41	24,72	23,44	3,09
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
13,00	Овощная нарезка	60	0,60	0,01	2,00	18,90	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	72,76	0,01	1,30	0,80
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,80	5,80	13,60	166,17	0,06	0,05	5,54	103,93	0,00	21,08	24,20	28,28	0,57	334,90	16,60	12,40	0,40
391-у	Пельмени отварные с соусом	150	24,10	22,8	46,20	486,50	0,3	0,3	3,73	45,54	1,31	95,1	247,78	81,53	0,08	393,14	48,96	34,29	3,85
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			37,6	40,6	137,1	1061,1	0,7	0,7	17,6	149,7	1,4	268,2	539,6	110,0	0,9	1080,2	65,6	114,6	8,7
<b>Итого в день</b>			52,1	53,2	214,2	1537,5	1,0	0,9	19,9	190,7	1,9	442,2	754,4	150,3	5,2	1389,6	90,3	138,1	11,8



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	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																			
223,15	Лудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким )	170	14,9	14,38	31,5	307,3	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	216,0	384,0	0,041	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0000	0	0,4	0	0	0,25	71,15	0		0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			21,84	17,83	80,97	559,51	0,27	0,35	0,16	0,03	0,27	316,37	473,01	8,74	3,89	317,63	1,92	105,78	2,35
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	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
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,70	15,00	136,3	0,14	0,05	4,13	109,01	0	24,8	64,15	0,01	0,01	339,60	0,02	8,73	1,39
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
28,02	Фрукт порционно /Яблоко	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	13,00	0,30
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,5	27,9	115,4	831,5	0,6	0,3	32,0	109,1	0,0	145,9	435,9	0,4	0,2	484,4	0,1	123,2	7,4
Итого в день			51,3	45,7	196,4	1391,0	0,9	0,6	32,2	109,1	0,3	462,3	908,9	9,1	4,1	802,0	2,0	229,0	9,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,10	0,72	0,14	66,20	0,0	0,01	0,0	0,10	0,13	1,20	1,90	0,28	0,1	3,0	0,0	0,04	0,02
160	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,30	5,80	18,30	153,60	0,05	0,03		0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09
54-21 гн	Какао с молоком	200	4,68	3,15	12,50	101,0	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			14,7	10,2	60,4	461,8	0,2	0,3	2,0	0,2	0,2	178,7	211,6	9,0	3,7	302,3	2,2	38,2	1,2
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7
103,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,40	5,50	15,50	184,6	0,07	0,04	5,28	97,94	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
302-у	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,80	7,00	33,90	229,40	0,20	0,11	0	22,38	0,1	13,30	170,61	15,17	0,003	207,01	2,150	113,18	3,810
280-у	Фрикадельки в соусе	90	8,50	11,000	13,10	225,00	0,06	0,12	2,6	30,11	0,76	82,30	101,89	27,51	1,91	173,77	11,17	14,21	1,63
343-у	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,001	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30	0,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			17,6	16,4	87,0	837,7	0,4	0,3	21,5	120,4	0,1	152,4	349,0	15,2	0,6	270,3	2,2	182,3	7,9
Итого за Обед (зимний период)			20,0	24,1	86,9	658,9	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	102,9	309,0	0,1	0,6	201,7	0,0	98,2	4,4
Итого в день			32,3	26,6	147,4	1299,5	0,6	0,6	23,4	120,5	0,3	331,1	560,6	24,3	4,3	572,5	4,4	220,5	9,1

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2

пятница

Сезон:  
Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																			
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			16,3	8,95	50,25	355,33	0,17	0,49	8,39	0,07	1,8	147,6	191,1	1,4	0,1	60,7	0,2	34,5	1,80
Обед (полноценный рацион питания)																			
13,00	Овощная нарезка	60	0,60	0,01	2,00	18,90	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	72,76	0,01	1,30	0,80
81-у	Свекольник	200	5,7	7,80	12,1	141,70	0,06	0,05	9,28	140,210	0,05	40,85	42,97	22,580	0,046	255,40	0,02	13,67	1,06
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
54-11г	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,10	5,30	19,80	139,40	0,12	0,11	10,2	23,80	0,09	39,49	84,5	42,79	0,7800	624,8	28,46	28,23	1,03
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,25	21,97	93,01	631,25	0,47	0,52	27,32	164,10	0,14	331,15	580,19	65,66	1,05	1203,12	28,56	141,80	7,08
Итого в день			41,5	30,9	143,3	986,6	0,6	1,0	35,7	164,2	1,9	478,7	771,3	67,1	1,1	1263,8	28,8	176,3	8,9



Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд																			
понедельник																			
Сезон: осенне-весенний																			
Неделя: 1																			
Возраст: 12-18 лет																			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54-19з	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0,0	71,7	0,00	0,03	0	52,0	0,004	176,00	3,00	0,56	0,00	17,60	0	0,00	0,12
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,20	7,40	30,0	211,0	0,08	0,15	0,58	30,000	0,07	152,00	136,00	34,000	0,014	172,80	55,00	30,00	0,53
54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,15	12,50	101,0	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			22,05	18,40	81,00	524,70	0,25	0,54	3,10	92,50	0,21	515,40	360,70	45,90	4,34	423,80	67,40	75,10	3,20
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,2	56,4	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83
113,00	Суп-лапша домашняя	250	7,1	9,0	12,10	170,0	0,04	0,04	0,46	14	0	10,57	51,5	33,340	0,006	65,09	2,700	6,87	0,60
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметанно-томатным	90	13,87	10,23	4,94	303,40	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
302-у	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,80	7,00	33,90	229,40	0,20	0,11	0	22,38	0,1	13,30	170,61	15,17	0,003	207,01	2,150	113,18	3,810
343-у	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,50	0,10	12,80	54,6	0,01	0,02	16,6	18,66	0	62,38	15,25	5	0,00	155,54	0	14,99	0,57
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			33,17	30,13	85,94	915,00	0,53	0,40	32,87	55,51	0,26	185,57	449,31	54,27	0,04	478,49	5,32	204,57	9,05
Итого за Обед (зимний период)			28,4	24,7	106,2	789,1	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	168,2	431,8	1,0	0,1	212,8	0,2	100,7	3,9
Итого в день			55,220	48,530	166,940	1439,700	0,780	0,940	35,970	148,007	0,470	700,970	810,010	100,174	4,379	904,290	72,718	279,670	12,250

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
Пром.	Яблоко порционно	60	0,50	0,50	11,80	53,30	0,04	0,02	12,0	6,000	0	19,20	50,00	9,6	0,01	333,60	2,4000	10,80	2,64
2,35	Каша манная молочная	220	6,90	6,90	32,30	219,10	0,01	0,16	0,64	32,630	0,08	138,1	20,7	31,950	0,003	189,3	25,670	20,7	0,45
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,20	86,0	0,03	0,13	0,52	13,2900	0	148,3	0	20	0,25	183,98	0	30,67	1,06
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			15,90	10,80	84,80	499,40	0,15	0,33	13,16	51,92	0,08	317,58	109,70	70,25	3,86	762,69	29,99	70,57	4,81
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	100	0,77	3,04	2,26	54,80	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28
*0,09 3,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	1,67	2,35	9,75	82,50	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80
82-у	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	5,1	4,16	19,1	204,30	0,07	0,07	319,65	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	8,73	0,91
295-У	Котлета куриная	90	17,10	23,10	22,60	366,80	0,12	0,27	6,89	90,66	2	158,96	267,80	99,49	0,001	280,09	0,049	28,05	3,17
304-у	Рис отварной	150	3,25	4,30	35,80	195,60	0,03	0,02	0,00	16,20	0,08	5,01	70,7	26,7	0,0	45,5	0,740	23,06	1,19
15,00	Компот из фруктов	200	0,22	0,1	19,44	82,40	0,17	0,21	8,1	26,43	1,26	70,8	7,7	4	0	101,170	0	3,0	0,65
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	13,00	0,30
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			36,30	41,20	133,50	1051,50	0,80	0,77	367,20	133,41	3,80	355,40	587,00	161,00	0,11	521,20	2,50	115,00	10,10
<b>Итого обед (зимний период)</b>			22,7	23,1	102,7	636,0	0,5	0,4	6,5	0,15	0,07	313,0	562,9	0,2	0,0	111,8	0,1	148,0	7,3
<b>Итого в день</b>			52,20	52,00	218,30	1550,90	0,95	1,10	380,36	185,33	3,88	672,98	696,70	231,25	3,97	1283,89	32,49	185,57	14,91

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)  
Рацион: Образовательные учреждения

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: I				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: Возраст:					осенне-весенний 12-18 лет							
			Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
219-У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,07	0,31	0,27	36,48	0,14	201,5	285,8	51,590	0,03	155,7	13,740	30,8	0,85	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66	
Итого за Завтрак			38,4	15,8	70,3	573,4	0,2	0,3	2,0	36,5	0,1	221,6	334,6	60,4	3,7	243,2	15,7	44,4	2,4	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,55	3,01	1,74	42,75	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29	
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	100	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65	
87-у	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,40	5,300	6,80	230,20	0,04	0,05	15,7	0,06	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	225,49	0,03	18,44	0,93	
280-у	Фрикадельки в соусе	90	8,50	11,000	13,10	225,00	0,06	0,12	2,6	30,11	0,76	82,30	101,89	27,51	1,91	173,77	11,17	14,21	1,63	
54-1г	Макароны отварные	180	6,40	5,90	32,80	236,20	0,1	0,0	0,00	18,360	0,09	105,83	40,70	11,920	0,093	53,80	20,770	7,19	0,73	
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,00	25,1	102,0	0,07	0,08	2,4	33,6	0,5	39,7	3,5	0,000	0,0	0,3	0	1,9	0,08	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			15,050	14,910	86,440	998,350	0,290	0,200	27,030	52,339	0,590	213,770	170,990	12,162	0,763	364,000	23,000	68,900	4,500	
Итого обед (зимний период)			20,9	22,1	104,3	705,2	0,4	0,3	48,2	0,06	0,00	130,4	405,1	0,4	0,8	421,5	0,1	111,8	5,7	
Итого в день			53,5	30,7	156,8	1571,7	0,5	0,5	29,0	88,8	0,7	435,3	505,6	72,6	4,4	607,2	38,7	113,3	6,9	



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
60	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	1,6	6,2	41,1	0,03	0,03	4,29	700,66	0	12,84	20,78	20,25	0,08	106,43	2	14,58	0,54
173,00	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,90	11,60	33,70	270,60	0,17	0,16	0,52	40,200	0,13	127,93	206,47	40,08	13,040	244,31	11,6400	61,56	1,50
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			17,50	15,30	87,86	593,98	0,28	0,33	1,82	40,23	0,16	260,33	335,47	48,98	16,89	487,96	13,65	83,96	2,28
Обед (полноценный рацион питания)																			
16,00	Овощи натуральные, порционно кукуруза	80	0,60	0,10	3,10	15,70	0,00	0,01	0,6	0,000	0,00	1,32	13,05	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,10
103	Суп картофельный с клецками	250	7,4	3,9	20,0	145,2	0,06	0,07	5,00	96,70	0,2	24,0	24,2	31,90	0,57	250,00	24,83	12,4	0,40
279-у	Тефтели с овощами тушеные	90	14,10	18,60	19,60	302,30	0,1	0,17	5,17	123,30	1,1	86,12	170,83	57,69	2,93	312,84	45,38	28,49	2,87
54-11г	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,30	5,30	25,10	235,40	0,12	0,11	10,2	23,80	0,09	39,49	84,5	42,79	0,7800	624,8	28,46	28,23	1,03
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24
Пром.	Кондитерское изделие/ Печенье	30	2,6	3,1	15,2	92,30	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,30	32,10	133,70	978,44	0,48	0,62	27,90	268,00	1,89	202,60	470,30	141,20	4,90	1402,04	100,20	124,80	7,04
Итого в день			51,8	47,4	221,6	1572,4	0,8	1,0	29,7	308,2	2,1	462,9	805,8	190,2	21,8	1890,0	113,9	208,8	9,3

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54-1о	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	11,4	8,3	2,89	225,5	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	180,08	0,21	17,13	0,19
23,00	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,0001	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			16,18	8,85	47,40	424,04	0,14	0,46	3,29	0,02	1,80	115,58	174,57	9,36	3,63	251,71	2,20	29,93	1,72
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат "Солнышко"	100	0,59	0,12	4,85	32,00	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20,14 * 3П	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	100	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	120/100	17,99	18,75	30,93	425,30	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
234-у	Котлеты рыбные под сметанно-луковым соусом	90	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	334,92	0,033	61,6	2,93
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	19,40	4,85	45,30	301,52	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42,00	0,98
343-у	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,001	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30	0,60
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,000	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,50	34,90	101,10	1144,22	1,30	0,94	39,70	0,09	0,10	190,84	458,40	0,13	0,07	389,91	0,10	136,80	7,30
Итого обед (зимний период)			30,7	28,0	95,8	686,8	0,9	0,7	36,6	0,05	0,09	189,9	461,5	0,1	0,4	137,4	0,1	120,2	7,0
Итого в день			53,7	43,8	148,5	1568,3	1,4	1,4	43,0	0,1	1,9	306,4	633,0	9,5	3,7	641,6	2,3	166,7	9,0

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,70	0,3	12,0	53,4	0,04	0,02	36,29	6,53	0	15,00	10,20	0,06	0,02	239,19	0,0	6,60	1,27
396,00	Блины с молоком сгущенным	200	15,60	13,70	98,50	535,5	0,23	0,38	0,00	44,02	0,07	272,99	6,23	0,09	0,02	431,31	0,22	10,76	1,98
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12
Итого за Завтрак			21,3	8,9	112,5	730,2	0,08	0,21	3,93	0,06	0,46	166,24	125,57	0,76	0,42	522,11	0,11	24,59	0,93
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
*47,01 3 П*	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом	100	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,70	5,60	5,70	175,00	0,02	0,03	19,00	0,07	0,01	43,11	48,75	14,76	0,48	184,00	0,03	22,44	0,80
288,38	Птица, порционная запеченая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
54-1г	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,70	3,43	36,45	236,20	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,00	25,1	102,0	0,07	0,08	2,4	33,6	0,5	39,7	3,5	0,000	0,0	0,3	0	1,9	0,08
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,8	24,9	90,4	811,5	0,4	0,3	31,1	34,5	0,6	145,2	311,9	14,8	0,7	369,1	0,2	81,0	4,6
Итого за Обед (зимний период)			22,8	18,5	102,6	811,5	0,5	1,6	51,5	0,2	0,8	132,9	446,5	0,4	0,9	623,5	0,1	88,9	8,3
Итого в день			44,1	27,3	215,0	1541,6	0,5	1,8	55,4	0,5	1,6	299,2	573,0	1,5	1,9	1203,1	0,3	120,1	9,9



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист В)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
210,12	Яйцо отварное	40	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
2,47-у	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	7,10	9,70	32,30	245,50	0,15	0,14	0,52	40,92	0,13	142,90	162,19	31,48	0,06	193,84	22,80	7,40	1,06
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
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			14,44	12,56	77,16	476,48	0,29	0,25	2,22	40,97	0,57	173,95	214,77	40,29	4,32	309,41	24,72	23,44	3,09
Обед (полноценный рацион питания)																			
13,00	Овощная нарезка	60	0,60	0,01	2,00	18,90	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	72,76	0,01	1,30	0,80
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	4,80	5,80	13,60	186,00	0,06	0,05	5,54	103,93	0,00	21,08	24,20	28,28	0,57	334,90	16,60	12,40	0,40
391-у	Пельмени отварные с соусом	180	24,10	22,8	46,20	525,00	0,3	0,3	3,73	45,54	1,31	95,1	247,78	81,53	0,08	393,14	48,96	34,29	3,85
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			37,6	40,6	137,1	1119,4	0,7	0,7	17,6	149,7	1,4	268,2	539,6	110,0	0,9	1080,2	65,6	114,6	8,7
Итого в день			52,1	53,2	214,2	1595,9	1,0	0,9	19,9	190,7	1,9	442,2	754,4	150,3	5,2	1389,6	90,3	138,1	11,8

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2

среда

Сезон:  
Возраст:

осенне-весенний

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	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>																			
223,15	Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким )	170	14,9	14,38	31,5	376,0	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	216,0	384,0	0,041	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0000	0	0,4	0	0	0,25	71,15	0		0,06
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			21,84	17,83	80,97	628,25	0,27	0,35	0,16	0,03	0,27	316,37	473,01	8,74	3,89	317,63	1,92	105,78	2,35
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
102-У	Суп картофельный с горохом	250	7,3	4,70	15,00	165,0	0,14	0,05	4,13	109,01	0	24,8	64,15	0,01	0,01	339,60	0,02	8,73	1,39
291,33	Плов с птицей	250	16,15	17,02	48,46	497,00	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
28,02	Фрукт порционно /Яблоко	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	13,00	0,30
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			29,5	27,9	115,4	949,6	0,6	0,3	32,0	109,1	0,0	145,9	435,9	0,4	0,2	484,4	0,1	123,2	7,4
<b>Итого в день</b>			51,3	45,7	196,4	1577,8	0,9	0,6	32,2	109,1	0,3	462,3	908,9	9,1	4,1	802,0	2,0	229,0	9,7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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>																			
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	20	4,60	5,90	0,14	71,70	0,0	0,01	0,0	0,10	0,13	1,20	1,90	0,28	0,1	3,0	0,0	0,04	0,02
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,30	5,80	18,30	165,00	0,05	0,03		0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09
54-21гн	Какао с молоком	200	4,68	3,15	12,50	101,0	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>			19,2	15,4	60,4	478,7	0,2	0,3	2,0	0,2	0,2	178,7	211,6	9,0	3,7	302,3	2,2	38,2	1,2
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,2	52,1	0,06	0,07	13,60	0,02	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60
7 * ЗП	Салат "Витаминный"(капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	100	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7
103,00	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,40	5,50	15,50	201,2	0,07	0,04	5,28	97,94	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88
302-у	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,80	7,00	33,90	276,00	0,20	0,11	0	22,38	0,1	13,30	170,61	15,17	0,003	207,01	2,150	113,18	3,810
280-у	Фрикадельки в соусе	90	8,50	11,000	13,10	225,00	0,06	0,12	2,6	30,11	0,76	82,30	101,89	27,51	1,91	173,77	11,17	14,21	1,63
343-у	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,001	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30	0,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			17,6	16,4	87,0	914,4	0,4	0,3	21,5	120,4	0,1	152,4	349,0	15,2	0,6	270,3	2,2	182,3	7,9
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			20,0	24,1	86,9	658,9	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	102,9	309,0	0,1	0,6	201,7	0,0	98,2	4,4
<b>Итого в день</b>			36,8	31,8	147,4	1489,0	0,6	0,6	23,4	120,5	0,3	331,1	560,6	24,3	4,3	572,5	4,4	220,5	9,1



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Приложение 8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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																			
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	16,90	8,30	2,89	300,7	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	141,0	0,07	0,02	0,0	0	0	12,00	39,00	8,700	3,600	55,80	1,920	8,40	0,66
Итого за Завтрак			16,3	8,95	50,25	499,24	0,17	0,49	8,39	0,07	1,8	147,6	191,1	1,4	0,1	60,7	0,2	34,5	1,80
Обед (полноценный рацион питания)																			
13,00	Овощная нарезка	80	0,60	0,01	2,00	18,90	0,05	0,10	1,07	0,05	0,0	69,36	47,50	0,06	0,02	72,76	0,01	1,30	0,80
81-у	Свекольник	250	5,7	7,80	12,1	198,00	0,06	0,05	9,28	140,210	0,05	40,85	42,97	22,580	0,046	255,40	0,02	13,67	1,06
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	254,50	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
54-11г	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,10	5,30	19,80	235,40	0,12	0,11	10,2	23,80	0,09	39,49	84,5	42,79	0,7800	624,8	28,46	28,23	1,03
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
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,30	0,70	20,00	101,2	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	2,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,25	21,97	93,01	894,39	0,47	0,52	27,32	164,10	0,14	331,15	580,19	65,66	1,05	1203,12	28,56	141,80	7,08
Итого в день			41,5	30,9	143,3	1393,6	0,6	1,0	35,7	164,2	1,9	478,7	771,3	67,1	1,1	1263,8	28,8	176,3	8,9