

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
города Ульяновска «Средняя школа №69 им. А.А. Туполева»

  
 Г.М. Аряпова

  
01 февраля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

  
 А.В. Толмачев

01 февраля 2022 г.

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

Г.УЛЬЯНОВСК, 2022 г

| Район: Образовательные учреждения          |                                                                   | Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд поедальник |                      |       |        |                                |               |       |       |         |       | Сезон: осенне-весенний |         |       |       |        |        |       |       |  |  |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|---------|-------|------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--|--|
| ПРИМЕЧАНИЕ: * замена с учетом сезонности   |                                                                   | Неделя: 1                                                        |                      |       |        |                                | Витамины (мг) |       |       |         |       | 7-11 лет               |         |       |       |        |        |       |       |  |  |
| № реп.                                     | Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции                                                     | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | B1            | B2    | C     | A       | D     | Ca                     | P       | F     | Se    | K      | I      | Mg    | Fe    |  |  |
| 1                                          | 2                                                                 | 3                                                                | Б                    | Ж     | У      | 7                              | 8             | 9     | 10    | 11      | 12    | 13                     | 14      | 15    | 16    | 17     | 18     | 19    | 20    |  |  |
| Завтрак                                    |                                                                   |                                                                  |                      |       |        |                                |               |       |       |         |       |                        |         |       |       |        |        |       |       |  |  |
| 28,01                                      | Фрукт порционно / 1 шт                                            | 100-150                                                          | 0,4                  | 0,4   | 10,0   | 42,7                           | 0,04          | 0,02  | 10    | 0,0     | 0,002 | 16,00                  | 11,00   | 0,00  | 0,00  | 1,70   | 0      | 5,00  | 0,12  |  |  |
| 74,14                                      | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным           | 200                                                              | 8,68                 | 12,51 | 31,2   | 251,95                         | 0,22          | 0,20  | 1,30  | 0,054   | 0,11  | 142,58                 | 97,90   | 0,063 | 0,014 | 65,45  | 0,15   | 6,69  | 0,53  |  |  |
| 693,08                                     | Какао с молоком                                                   | 200                                                              | 4,68                 | 5,15  | 22,58  | 151,5                          | 0,06          | 0,23  | 1,95  | 0,050   | 0,05  | 152,2                  | 124,5   | 0,034 | 0,003 | 149,6  | 0,19   | 21,3  | 0,40  |  |  |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный                                                    | 60                                                               | 4,56                 | 0,48  | 29,52  | 133,2                          | 0,06          | 0,015 | 1,35  | 0       | 0     | 12,00                  | 39,00   | 0,007 | 0,003 | 78,60  | 0,0015 | 0,00  | 0,66  |  |  |
| Итого за Завтрак                           |                                                                   |                                                                  | 18,32                | 18,54 | 93,30  | 579,30                         | 0,38          | 0,47  | 14,60 | 0,10    | 0,16  | 322,78                 | 272,40  | 0,10  | 0,02  | 295,38 | 0,34   | 32,99 | 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 смеси с сыром заправленный маслом растительным           | 60                                                               | 1,99                 | 4,53  | 4,95   | 68,27                          | 0,01          | 0,04  | 5,54  | 0,06    | 0,00  | 63,82                  | 48,95   | 0,01  | 0,039 | 8,30   | 0,02   | 13,94 | 0,83  |  |  |
| 102,16                                     | Суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами, на бульоне         | 200/50                                                           | 4,8                  | 3,1   | 19,85  | 129,2                          | 0,21          | 0,07  | 7,00  | 0       | 0     | 42,10                  | 142,5   | 0,078 | 0,006 | 69,41  | 0,038  | 29,62 | 0,41  |  |  |
| 331,39                                     | Крокеты запеченные под соусом сметанным                           | 90                                                               | 15,34                | 24,23 | 5,12   | 204,11                         | 0,13          | 0,12  | 2,19  | 0,00125 | 0,07  | 25,5                   | 111,82  | 0,85  | 0,013 | 28,55  | 0,068  | 23,43 | 1,46  |  |  |
| 332,02                                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                    | 150                                                              | 5,70                 | 3,43  | 36,45  | 270,31                         | 0,09          | 0,03  |       | 0,03    | 0,04  | 13,30                  | 46,21   | 0,01  | 0,003 | 93,86  | 0,080  | 8,47  | 0,086 |  |  |
| 519,01                                     | Компот из фруктовой ягодной смеси                                 | 200                                                              | 0,06                 | 0,02  | 20,73  | 78,2                           | 0             | 0     | 2,5   | 0       | 0     | 4,90                   | 3,30    | 0     | 0,00  | 0,45   | 0      | 1,70  | 0,15  |  |  |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                              | 70                                                               | 1,85                 | 0,36  | 23,94  | 126,7                          | 0,12          | 0,06  | 0     | 0       | 0     | 24,50                  | 110,6   | 0,017 | 0,00  | 17,1   | 0,00   | 32,9  | 1,33  |  |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                                   |                                                                  | 28,39                | 34,24 | 108,29 | 847,0                          | 0,61          | 0,35  | 25,29 | 0,05    | 0,11  | 165,7                  | 435,5   | 0,959 | 0,04  | 219,5  | 0,21   | 118,7 | 4,04  |  |  |
| Итого за Обед (пикетный период)            |                                                                   |                                                                  | 29,8                 | 35,7  | 111,0  | 876,8                          | 0,6           | 0,3   | 17,2  | 0,09    | 0,11  | 175,2                  | 463,4   | 1,0   | 0,1   | 217,7  | 0,2    | 110,1 | 4,3   |  |  |
| Подлник                                    |                                                                   |                                                                  |                      |       |        |                                |               |       |       |         |       |                        |         |       |       |        |        |       |       |  |  |
| 695,31                                     | Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой         | 100                                                              | 12,80                | 7,60  | 40,50  | 280,5                          | 0,09          | 0,12  | 0,14  | 0,065   | 0,10  | 70,55                  | 105,39  | 0,013 | 0,030 | 131,82 | 0,10   | 14,1  | 0,70  |  |  |
| 407,00                                     | Сок фруктовый                                                     | 200                                                              | 0,20                 | 0,26  | 22,20  | 86,39                          | 0,020         | 0,100 | 4,80  | 0,00    | 0     | 14,00                  | 28,70   | 0,078 | 0,200 | 202,00 | 0      | 10,00 | 0,24  |  |  |
| Итого за Подлник                           |                                                                   |                                                                  | 13,0                 | 7,9   | 62,7   | 366,9                          | 0,11          | 0,22  | 4,94  | 0,07    | 0,10  | 84,55                  | 134,09  | 0,091 | 0,23  | 333,82 | 0,100  | 24,10 | 0,94  |  |  |
| Ужин                                       |                                                                   |                                                                  |                      |       |        |                                |               |       |       |         |       |                        |         |       |       |        |        |       |       |  |  |
| 11,02/244,06                               | Огурец порционно / ИЛИ/ Зеленый горошек                           | 20                                                               | 0,01                 | 0     | 0,38   | 2,2                            | 0,01          | 0     | 0,4   | 0       | 0     | 3,4                    | 0       | 0,034 | 0,006 | 2,8    | 0,0    | 2,8   | 0,00  |  |  |
| 267,73                                     | Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами                        | 90                                                               | 17,6                 | 13,12 | 1,49   | 225,96                         | 0,017         | 0,11  | 1,6   | 0,3     | 0     | 17,22                  | 132,58  | 0     | 0,06  | 21,75  | 0,013  | 24,46 | 1,73  |  |  |
| 21,00                                      | Рис отварной с маслом сливочным                                   | 150                                                              | 3,70                 | 3,96  | 38,88  | 196,24                         | 0,03          | 0,02  | 0,00  | 0,04    | 0,04  | 14,94                  | 79,38   | 0,19  | 0,058 | 38,95  | 0,055  | 27,89 | 0,59  |  |  |
| 430,06                                     | Чай черный витаминизированный                                     | 200                                                              | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 58                             | 0             | 0,01  | 2,90  | 0,0001  | 0     | 5,25                   | 8,24    | 0,6   | 0,0   | 15,83  | 0,07   | 4,4   | 0,87  |  |  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                                    | 50                                                               | 3,80                 | 0,40  | 24,25  | 117,5                          | 0,06          | 0,02  | 1,10  | 0       | 0     | 10,0                   | 32,5    | 0,73  | 0,003 | 6,5    | 0,010  | 0,0   | 0,44  |  |  |
| Итого за Ужин                              |                                                                   |                                                                  | 25,31                | 17,53 | 80,01  | 599,44                         | 0,12          | 0,16  | 6,00  | 0,34    | 0,04  | 50,81                  | 252,70  | 1,55  | 0,13  | 85,83  | 0,15   | 59,55 | 3,63  |  |  |
| Итого в день                               |                                                                   |                                                                  | 85,02                | 78,17 | 344,30 | 2392,68                        | 1,22          | 1,20  | 30,83 | 0,56    | 0,41  | 623,9                  | 1094,72 | 2,71  | 0,42  | 934,50 | 0,8    | 235,4 | 10,3  |  |  |
| суточная норма                             |                                                                   |                                                                  | 77,0                 | 79,0  | 335,0  | 2350,0                         | 1,20          | 1,40  | 60    | 0,70    | 1     | 1100                   | 1100    | 3,0   | 0,30  | 1100   | 1,00   | 250   | 12,00 |  |  |
| % от суточной нормы                        |                                                                   |                                                                  | 110,4%               | 98,9% | 102,8% | 101,8%                         | 101,4%        | 85,4% | 84,7% | 80%     | 41,2% | 56,7%                  | 99,5%   | 90,3% | 139%  | 85,0%  | 79,6%  | 94,1% | 86%   |  |  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена с учетом сезонности

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда                                                    | Масса<br>порции | Неделя: 1                |       |       |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Сезон:<br>Возраст: |       |        |      |        | осенне-весенний           |         |         |        |        |        |       |    |  |  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|-------|-------|---------------|--------------------------------------|--------------------|-------|--------|------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|--------|--------|-------|----|--|--|
|                                            |                                                                                   |                 | Питательные вещества (г) |       |       | Витамины (мг) |                                      | 7-11 лет           |       |        |      |        | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |        |        |       |    |  |  |
|                                            |                                                                                   |                 | Б                        | Ж     | У     |               |                                      | В1                 | В2    | С      | А    | Д      | Ca                        | P       | F       | Se     | K      | I      | Mg    | Fe |  |  |
| 1                                          | 2                                                                                 | 3               | 4                        | 5     | 6     | 7             | 8                                    | 9                  | 10    | 11     | 12   | 13     | 14                        | 15      | 16      | 17     | 18     | 19     | 20    |    |  |  |
| Завтрак                                    |                                                                                   |                 |                          |       |       |               |                                      |                    |       |        |      |        |                           |         |         |        |        |        |       |    |  |  |
| 3,03                                       | Гастрономия / Сыр порционно                                                       | 15              | 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  |    |  |  |
| 71,14                                      | Каша молочная гречневая с маслом сливочным                                        | 200             | 9,64                     | 13,08 | 38,40 | 380,26        | 0,29                                 | 0,26               | 1,73  | 0,072  | 0,01 | 190,1  | 130,53                    | 0,08    | 0,018   | 87,26  | 0,20   | 8,92   | 0,70  |    |  |  |
| 303,16                                     | Кофейный напиток с молоком                                                        | 200             | 5,00                     | 3,20  | 24,66 | 141,28        | 0,04                                 | 0,15               | 1,3   | 0,030  | 0,03 | 120,4  | 90,0                      | 0,200   | 0,250   | 187,9  | 0,090  | 14,0   | 0,12  |    |  |  |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный                                                                    | 60              | 4,56                     | 0,48  | 29,52 | 133,2         | 0,06                                 | 0,02               | 1,35  | 0,0000 | 0    | 12,0   | 39                        | 0       | 0,003   | 78,6   | 0      | 0      | 0,66  |    |  |  |
| Итого за Завтрак                           |                                                                                   |                 | 21,52                    | 19,71 | 92,58 | 691,14        | 0,39                                 | 0,46               | 4,45  | 0,202  | 0,04 | 410,5  | 309,5                     | 0,291   | 0,28    | 362,51 | 0,3    | 26,4   | 1,6   |    |  |  |
| Итого завтрак (зимний период)              |                                                                                   |                 | 29,8                     | 19,3  | 84,8  | 634,4         | 0,4                                  | 0,3                | 1,1   | 0,13   | 0,04 | 200,9  | 398,8                     | 0,0     | 0,3     | 174,3  | 0,0    | 46,4   | 2,6   |    |  |  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                                                   |                 |                          |       |       |               |                                      |                    |       |        |      |        |                           |         |         |        |        |        |       |    |  |  |
| 53,25                                      | Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом | 60              | 0,77                     | 3,04  | 2,26  | 30,97         | 0,02                                 | 0,02               | 1,03  | 0,017  | 0    | 25,65  | 13,62                     | 0,003   | 0,017   | 9,20   | 0,48   | 9,00   | 0,28  |    |  |  |
| *0,09 3,17                                 | 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    |        |        |        |       |    |  |  |
| 124,26                                     | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной                                       | 200/10          | 1,4                      | 3,96  | 16,3  | 171,80        | 0,05                                 | 0,038              | 12,6  | 0,000  | 0    | 39,4   | 39,2                      | 0,0     | 0,0     | 30,66  | 0,000  | 17,7   | 0,66  |    |  |  |
| 239,43                                     | Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном                                           | 90              | 21,12                    | 27,11 | 35,22 | 329,30        | 0,12                                 | 0,11               | 1,76  | 0,04   | 0    | 134,96 | 267,80                    | 0,13    | 0,001   | 32,34  | 0,049  | 58,59  | 1,75  |    |  |  |
| 520,08                                     | Картофельное пюре с маслом сливочным                                              | 150             | 3,25                     | 9,25  | 22,02 | 138,76        | 0,16                                 | 0,13               | 2,50  | 0,06   | 0,05 | 43,80  | 96,8                      | 0,0     | 0,0     | 58,0   | 0,021  | 32,92  | 1,19  |    |  |  |
| 349,10                                     | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный                                    | 200             | 0,22                     | 0     | 19,44 | 76,75         | 0                                    | 0                  | 0,2   | 0      | 0    | 22,6   | 7,7                       | 0       | 0       | 0,450  | 0      | 3,0    | 0,66  |    |  |  |
| 5,00                                       | Хлеб пшеничный                                                                    | 70              | 1,85                     | 0,36  | 23,94 | 126,7         | 0,12                                 | 0,06               | 0     | 0      | 0    | 24,50  | 110,6                     | 0,017   | 0,000   | 17,1   | 0,0    | 32,9   | 1,33  |    |  |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                                                   |                 | 28,61                    | 43,7  | 119,2 | 874,3         | 0,47                                 | 0,36               | 18,09 | 0,12   | 0,05 | 290,91 | 535,71                    | 0,15    | 0,02    | 147,25 | 0,550  | 154,11 | 5,87  |    |  |  |
| Итого обед (зимний период)                 |                                                                                   |                 | 29,3                     | 43,0  | 126,7 | 907,7         | 0,5                                  | 0,4                | 18,1  | 0,15   | 0,05 | 334,6  | 569,6                     | 0,2     | 0,02    | 139,4  | 0,1    | 166,4  | 6,4   |    |  |  |
| Подлинник                                  |                                                                                   |                 |                          |       |       |               |                                      |                    |       |        |      |        |                           |         |         |        |        |        |       |    |  |  |
| 432,28                                     | Мучное кулинарное изделие/ Эпочмак (татарское национальное блюдо)                 | 100             | 8,04                     | 5,88  | 35,50 | 230,25        | 0,10                                 | 0,04               | 4,7   | 0,041  | 0,02 | 16,2   | 55,71                     | 0,02489 | 0,01425 | 28,69  | 0,003  | 12,87  | 0,81  |    |  |  |
| 409,13                                     | Компот из яблок и ягод (исюква)                                                   | 200             | 1,00                     | 0,00  | 20,20 | 79,8          | 0,02                                 | 0,1                | 4,8   | 0      | 0    | 14,00  | 28,70                     | 0,00936 | 0,04    | 3,79   | 0      | 12,10  | 0,12  |    |  |  |
| Итого за Подлинник                         |                                                                                   |                 | 9,0                      | 5,9   | 55,7  | 310,0         | 0,12                                 | 0,14               | 9,5   | 0,04   | 0,02 | 30,2   | 84,41                     | 0,03    | 0,05    | 32,48  | 0,003  | 24,97  | 0,93  |    |  |  |
| Ужин                                       |                                                                                   |                 |                          |       |       |               |                                      |                    |       |        |      |        |                           |         |         |        |        |        |       |    |  |  |
| 28,02                                      | Фрукт 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  |    |  |  |
| 340,19                                     | Смлет натуральный с маслом сливочным                                              | 150             | 11,38                    | 8,30  | 2,89  | 140,3         | 0,07                                 | 0,43               | 0,39  | 0,024  | 0,92 | 98,33  | 127,33                    | 0,06    | 0,03    | 20,29  | 0,21   | 17,13  | 0,19  |    |  |  |
| 351,01                                     | Кисель фруктовый                                                                  | 200             | 0,03                     | 0,02  | 18,62 | 73,23         | 0                                    | 0                  | 1,25  | 0,001  | 0    | 5,24   | 7,81                      | 0,00    | 0,00    | 8,04   | 0,0    | 0,85   | 0,08  |    |  |  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                                                    | 50              | 3,80                     | 0,40  | 24,25 | 117,5         | 0,06                                 | 0,02               | 1,10  | 0      | 0    | 10,0   | 32,5                      | 0,23    | 0,00    | 6,5    | 0,0    | 0      | 0,44  |    |  |  |
| Итого за Ужин                              |                                                                                   |                 | 16,1                     | 8,9   | 53,9  | 371,0         | 0,2                                  | 0,5                | 8,7   | 0,1    | 0,9  | 147,6  | 190,6                     | 0,8     | 0,1     | 52,9   | 0,2    | 31,0   | 1,0   |    |  |  |
| Итого в день                               |                                                                                   |                 | 75,28                    | 78,23 | 321,3 | 2246,4        | 1,15                                 | 1,43               | 40,78 | 0,44   | 1,03 | 879,18 | 1120,29                   | 1,28    | 0,43    | 595,7  | 1,06   | 236,48 | 9,39  |    |  |  |
| суточная норма                             |                                                                                   |                 | 77,0                     | 79,0  | 335,0 | 2350,0        | 1,20                                 | 1,40               | 60,0  | 0,70   | 1,0  | 1100   | 1100                      | 3,0     | 0,30    | 1100   | 1,0    | 250,0  | 12,0  |    |  |  |
| % от суточной нормы                        |                                                                                   |                 | 97,8%                    | 99,0% | 95,9% | 95,6%         | 95,8%                                | 102,4%             | 68,0% | 62%    | 103% | 79,9%  | 101,8%                    | 42,7%   | 144,3%  | 54,2%  | 106%   | 94,6%  | 78,3% |    |  |  |



ПРИМЕЧАНИЕ: \* - замена с учетом сезонности

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

| Рацион: Образовательные учреждения         |                                                                                          |                 | Неделя: 1            |        |        |                                      | Сезон:<br>Возраст: |       |       |       |       | осенне-весенний           |        |       |       |        |        |        |       | 7-11 лет |  |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|----------|--|
| №<br>реп.                                  | Прием пищи, 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     | Se    | K      | I      | Mg     | Fe    |          |  |
| 1                                          | 2                                                                                        | 3               | 4                    | 5      | 6      | 7                                    | 8                  | 9     | 10    | 11    | 12    | 13                        | 14     | 15    | 16    | 17     | 18     | 19     | 20    |          |  |
| Завтрак                                    |                                                                                          |                 |                      |        |        |                                      |                    |       |       |       |       |                           |        |       |       |        |        |        |       |          |  |
| 28,01                                      | Фрукт порционно / 1шт                                                                    | 100-150         | 0,4                  | 0,4    | 10,0   | 42,7                                 | 0,04               | 0,02  | 10    | 0     | 0,20  | 16,00                     | 11,00  | 0,0   | 0,00  | 1,70   | 0      | 5,00   | 0,12  |          |  |
| 223,23                                     | Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)                                          | 170             | 19,3                 | 30,65  | 61,4   | 431,0                                | 0,07               | 0,28  | 2,35  | 0,07  | 0,27  | 173,0                     | 236,7  | 0,041 | 0,03  | 181,9  | 0,008  | 33,5   | 1,15  |          |  |
| 375,01                                     | Чай черный с лимоном                                                                     | 200             | 0,24                 | 0,06   | 15,22  | 58,6                                 | 0,06               | 0,01  | 1,7   | 0     | 0     | 8,05                      | 9,78   | 0,10  | 0,02  | 31,77  | 0      | 5,24   | 0,87  |          |  |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный                                                                           | 60              | 4,56                 | 0,48   | 29,52  | 133,2                                | 0,06               | 0,015 | 1,4   | 0     | 0     | 12,00                     | 39,00  | 0,0   | 0,00  | 78,60  | 0,0    | 0,00   | 0,66  |          |  |
| Итого за Завтрак                           |                                                                                          |                 | 24,5                 | 31,6   | 116,2  | 665,5                                | 0,23               | 0,33  | 15,40 | 0,07  | 0,47  | 209,05                    | 296,48 | 0,15  | 0,05  | 293,95 | 0,010  | 43,74  | 2,80  |          |  |
| 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 * 3П                                     | Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом | 60              | 1,90                 | 2,50   | 7,80   | 61,00                                | 0,05               | 0,03  | 23,00 | 0,00  | 0,00  | 29,40                     | 43,30  | 0,00  | 0,04  | 51,03  | 0,001  | 7,63   | 0,65  |          |  |
| 83,03                                      | Ворчи со свежей капустой и картофелем на бульоне                                         | 200             | 1,37                 | 2,120  | 8,76   | 59,65                                | 0,05               | 0,05  | 15,7  | 0,06  | 0,00  | 37,88                     | 38,91  | 0,22  | 0,48  | 98,20  | 0,03   | 18,44  | 0,93  |          |  |
| 291,33                                     | Плов с птицей                                                                            | 230             | 16,15                | 17,02  | 48,46  | 407,63                               | 0,2                | 0,1   | 4,69  | 0,002 | 0     | 31,61                     | 215,19 | 0,095 | 0,093 | 58,07  | 0,042  | 52,25  | 1,96  |          |  |
| 407                                        | Сок фруктовый                                                                            | 200             | 0,2                  | 0,26   | 22,2   | 86,4                                 | 0,02               | 0,1   | 4,8   | 0     | 0     | 14,0                      | 28,7   | 0,078 | 0,2   | 202,0  | 0      | 10,0   | 0,24  |          |  |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                                                     | 70              | 1,85                 | 0,36   | 23,94  | 126,7                                | 0,12               | 0,06  | 0     | 0,0   | 0,0   | 24,5                      | 110,6  | 0,02  | 0,00  | 17,1   | 0,0    | 32,9   | 1,33  |          |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                                                          |                 | 19,91                | 21,81  | 105,10 | 708,5                                | 0,42               | 0,32  | 34,10 | 0,38  | 0,0   | 120,83                    | 402,33 | 0,42  | 0,96  | 436,74 | 0,07   | 123,41 | 4,75  |          |  |
| Итого обед (линей период)                  |                                                                                          |                 | 21,5                 | 22,3   | 111,2  | 741,4                                | 0,4                | 0,3   | 48,2  | 0,06  | 0,00  | 137,4                     | 436,7  | 0,4   | 0,8   | 426,4  | 0,1    | 121,2  | 5,1   |          |  |
| Полдник                                    |                                                                                          |                 |                      |        |        |                                      |                    |       |       |       |       |                           |        |       |       |        |        |        |       |          |  |
| 8,65                                       | Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)      | 100             | 4,25                 | 13,32  | 30,72  | 250,36                               | 0,06               | 0,04  | 0,0   | 0,01  | 0     | 12,50                     | 38,30  | 0,01  | 0,002 | 14,71  | 0,072  | 6,55   | 0,51  |          |  |
| 420,12                                     | Напиток из яблоч и лимона                                                                | 200             | 0,06                 | 0,04   | 13,17  | 51,3                                 | 0                  | 0     | 1,2   | 0     | 0     | 1,84                      | 0,66   | 0,1   | 0,03  | 12,95  | 0,0    | 0,36   | 0,30  |          |  |
| Итого за Полдник                           |                                                                                          |                 | 4,31                 | 13,36  | 43,89  | 301,66                               | 0,06               | 0,04  | 1,2   | 0,01  | 0,0   | 14,3                      | 39,0   | 0,07  | 0,032 | 27,7   | 0,072  | 6,9    | 0,81  |          |  |
| Ужин                                       |                                                                                          |                 |                      |        |        |                                      |                    |       |       |       |       |                           |        |       |       |        |        |        |       |          |  |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно                                                              | 10              | 2,32                 | 2,95   | 0,00   | 36,40                                | 0,000              | 0,03  | 0,07  | 0,01  | 0,0   | 88,0                      | 50,0   | 0,0   | 0,01  | 8,8    | 0,0    | 3,50   | 0,10  |          |  |
| 279,35                                     | Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе                                                | 90              | 12,51                | 17,31  | 6,05   | 229,59                               | 0,19               | 0,15  | 0,14  | 0,039 | 0     | 18,47                     | 149,98 | 0,02  | 0,06  | 23,86  | 0,05   | 23,63  | 1,87  |          |  |
| 332                                        | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                                           | 150             | 5,70                 | 3,43   | 36,45  | 190,31                               | 0,09               | 0,03  | 0     | 0,03  | 0,04  | 13,3                      | 46,21  | 0,01  | 0,00  | 93,86  | 0,08   | 8,47   | 0,09  |          |  |
| 303,03                                     | Кофейный напиток с сахаром                                                               | 200             | 0                    | 0      | 19,96  | 74,9                                 | 0,00               | 0,00  | 0     | 0,0   | 0     | 0,4                       | 0      | 0     | 0,25  | 71,15  | 0      | 0      | 0,006 |          |  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                                                           | 50              | 3,80                 | 0,40   | 24,25  | 117,5                                | 0,06               | 0,02  | 1,10  | 0     | 0     | 10,0                      | 32,5   | 0,73  | 0,0   | 6,5    | 0,0    | 0      | 0,44  |          |  |
| Итого за Ужин                              |                                                                                          |                 | 24,3                 | 24,1   | 87     | 648,7                                | 0,34               | 0,23  | 1,31  | 0,08  | 0,04  | 130,17                    | 278,69 | 0,76  | 0,33  | 204,17 | 0,14   | 35,60  | 2,50  |          |  |
| Итого в день                               |                                                                                          |                 | 73,1                 | 90,9   | 351,9  | 2324,2                               | 1,1                | 0,9   | 52,0  | 0,54  | 0,51  | 474,4                     | 1016,5 | 1,40  | 1,38  | 962,5  | 0,30   | 209,7  | 10,9  |          |  |
| суточная норма                             |                                                                                          |                 | 77,0                 | 79,0   | 335,0  | 2350,0                               | 1,2                | 1,4   | 60    | 0,70  | 1,0   | 1100                      | 1100   | 3,0   | 3,00  | 1100   | 1,0    | 250,0  | 12,0  |          |  |
| % от суточной нормы                        |                                                                                          |                 | 94,9%                | 115,0% | 105,0% | 98,9%                                | 87,5%              | 65,4% | 86,7% | 78%   | 51,0% | 43,1%                     | 92,4%  | 46,7% | 45,9% | 87,5%  | 30%    | 83,9%  | 91%   |          |  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* - замена с учетом сезонности  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

| Рацион: Образовательные учреждения         |                                                                            | Неделя: 1    |                      |        |        |                                | Сезон: Весна: Возраст: |       |       |        |       | осенне-весенний 7-11 лет       |        |        |        |        |        |        |       |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|------------------------|-------|-------|--------|-------|--------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда                                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | 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                                    |                                                                            |              |                      |        |        |                                |                        |       |       |        |       |                                |        |        |        |        |        |        |       |
| 51,28                                      | Салат "Петрушка" с из моркови с сыром                                      | 60           | 4,03                 | 7,45   | 2,89   | 94,84                          | 0,02                   | 0,074 | 2,2   | 0,0080 | 0,014 | 14,3                           | 98,16  | 23,100 | 0,04   | 97,20  | 0,002  | 21,21  | 0,44  |
| *1,6 3.П                                   | Салат фруктовый с сахарной пудрой                                          | 60           | 0,04                 | 0,18   | 5,54   | 25,50                          | 0,02                   | 0,02  | 2,3   | 0,002  | 0,00  | 15,00                          | 10,2   | 0,06   | 0,02   | 86,46  | 0,0    | 6,6    | 0,75  |
| 478,28                                     | Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями под соусом сметанным | 200          | 12,52                | 13,57  | 37,12  | 329,52                         | 0,18                   | 0,13  | 3,50  | 0,009  | 0,02  | 39,44                          | 117,68 | 0,06   | 0,024  | 107,06 | 0,0790 | 42,83  | 0,80  |
| 407,00                                     | Сок фруктовый                                                              | 200          | 0,20                 | 0,26   | 22,20  | 86,4                           | 0,02                   | 0,1   | 4,8   | 0,00   | 0,0   | 14,0                           | 28,70  | 0,1    | 0,2    | 202,00 | 0,0    | 10,0   | 0,24  |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный                                                             | 60           | 4,56                 | 0,48   | 29,52  | 133,2                          | 0,06                   | 0,02  | 1,35  | 0      | 0,0   | 12,0                           | 39,0   | 0,007  | 0,0030 | 78,6   | 0,002  | 0,0    | 0,66  |
| Итого за Завтрак                           |                                                                            |              | 21,35                | 21,94  | 97,27  | 669,45                         | 0,30                   | 0,34  | 14,2  | 0,019  | 0,03  | 94,7                           | 293,74 | 23,31  | 0,29   | 571,32 | 0,083  | 80,64  | 2,89  |
| Итого завтрак (зимний период)              |                                                                            |              | 15,7                 | 14,1   | 83,1   | 1057,1                         | 0,2                    | 0,2   | 9,2   | 0,03   | 0,02  | 66,4                           | 157,2  | 0,1    | 0,0    | 246,4  | 0,1    | 51,1   | 2,1   |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                                            |              |                      |        |        |                                |                        |       |       |        |       |                                |        |        |        |        |        |        |       |
| 72,22                                      | Винегрет овощной заправленный растительным маслом                          | 60           | 0,95                 | 3,10   | 5,17   | 52,68                          | 0,03                   | 0,03  | 9,3   | 0,008  | 0,00  | 17,95                          | 26,89  | 0,09   | 0,019  | 14,78  | 0,01   | 12,28  | 0,52  |
| 124,44                                     | Суп овощной на бульоне                                                     | 200          | 2,0                  | 5,2    | 9,0    | 88,1                           | 0,02                   | 0,02  | 9,20  | 0,04   | 0,0   | 36,7                           | 24,2   | 0,07   | 0,57   | 30,95  | 0,20   | 12,4   | 0,40  |
| 33,10                                      | Биточки "Детские" тушенные под овощным соусом                              | 90           | 13,79                | 15,01  | 14,92  | 250,85                         | 0,17                   | 0,15  | 1,65  | 0,02   | 0,0   | 18,62                          | 77,46  | 0,00   | 0,06   | 25,50  | 0,13   | 49,48  | 1,70  |
| 330,01                                     | Гороховое пюре с маслом сливочным                                          | 150          | 17,26                | 2,85   | 38,12  | 250,46                         | 0,35                   | 0,14  | 0,0   | 0,03   | 0,03  | 66,31                          | 161,0  | 0,05   | 0,0203 | 65,5   | 0,08   | 42,00  | 0,98  |
| 349,10                                     | Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный                          | 200          | 0,22                 | 0      | 19,44  | 76,75                          | 0                      | 0     | 0,2   | 0      | 0     | 22,60                          | 7,7    | 0,00   | 0,0    | 0,5    | 0      | 3,90   | 0,66  |
| 66 037,03                                  | Кондитерское изделие/ Печенье                                              | 30           | 1,7                  | 2,26   | 13,8   | 78,89                          | 0,002                  | 0,01  | 0     | 0,00   | 0     | 8,20                           | 17,4   | 0,0    | 0,0    | 0,17   | 0      | 3,0    | 0,20  |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                                       | 70           | 1,85                 | 0,36   | 23,94  | 126,7                          | 0,12                   | 0,06  | 0     | 0,000  | 0,0   | 24,50                          | 110,6  | 0,017  | 0,0000 | 17,1   | 0,0    | 32,9   | 1,33  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                                            |              | 37,74                | 28,76  | 124,4  | 924,47                         | 0,69                   | 0,41  | 20,4  | 0,10   | 0,03  | 194,9                          | 425,3  | 0,23   | 0,67   | 154,5  | 0,42   | 155,1  | 5,79  |
| Подник                                     |                                                                            |              |                      |        |        |                                |                        |       |       |        |       |                                |        |        |        |        |        |        |       |
| 738,36                                     | Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с зеленым луком и яйцом                 | 100          | 9,29                 | 5,71   | 38,00  | 242,81                         | 0,10                   | 0,17  | 0,08  | 0,0056 | 0,66  | 50,21                          | 98,0   | 0,02   | 0,0268 | 13,79  | 0,061  | 18,12  | 0,57  |
| 519,02                                     | Напиток фруктовый (клюква)                                                 | 200          | 0,05                 | 0,01   | 14,97  | 56,43                          | 0                      | 0     | 1,4   | 0,03   | 0,0   | 0,03                           | 0,0    | 0,0    | 0,01   | 8,45   | 0,0    | 0,0    | 0,05  |
| Итого за Подник                            |                                                                            |              | 9,34                 | 5,72   | 52,97  | 299,2                          | 0,10                   | 0,17  | 1,5   | 0,04   | 0,66  | 50,24                          | 98,00  | 0,02   | 0,04   | 22,24  | 0,06   | 18,12  | 0,62  |
| Ужин                                       |                                                                            |              |                      |        |        |                                |                        |       |       |        |       |                                |        |        |        |        |        |        |       |
| 0,05                                       | Закуска овощная                                                            | 30           | 0,54                 | 1,03   | 1,48   | 17,39                          | 0,001                  | 0,01  | 1,4   | 0,002  | 0     | 17,16                          | 10,15  | 0,013  | 0,009  | 0,05   | 0,03   | 5,55   | 0,2   |
| 288,38                                     | Птица, порционная запеченная                                               | 90           | 13,89                | 12,37  | 1,38   | 168,97                         | 0,05                   | 0,12  | 0,75  | 0      | 0     | 18,71                          | 125,6  | 0,01   | 0,01   | 17,4   | 0,04   | 14,89  | 1,3   |
| 171,05                                     | Гречка отварная с маслом сливочным                                         | 150          | 7,58                 | 7,25   | 37,28  | 223,44                         | 0,26                   | 0,04  | 0     | 0,030  | 0,04  | 14,2                           | 179,6  | 0,013  | 0,003  | 22,9   | 0,01   | 12,0   | 0,40  |
| 408,03                                     | Отвар из шиповника                                                         | 200          | 0,34                 | 0,14   | 19,80  | 85,25                          | 0,01                   | 0,03  | 10,00 | 0,0    | 0     | 6,30                           | 1,70   | 0,00   | 0,0    | 5,45   | 0,0    | 1,7    | 0,35  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                                             | 50           | 3,80                 | 0,40   | 24,25  | 117,5                          | 0,06                   | 0,02  | 1,10  | 0      | 0,0   | 10,0                           | 32,5   | 0,73   | 0,030  | 6,5    | 0,010  | 0,0    | 0,44  |
| Итого за Ужин                              |                                                                            |              | 26,2                 | 21,2   | 84,2   | 612,6                          | 0,4                    | 0,2   | 13,3  | 0,5    | 0,0   | 66,4                           | 349,5  | 0,8    | 0,1    | 52,3   | 0,1    | 34,1   | 2,7   |
| Итого в день                               |                                                                            |              | 94,6                 | 77,6   | 358,8  | 2505,7                         | 1,5                    | 1,1   | 49,2  | 0,7    | 0,8   | 406,3                          | 1166,5 | 24,3   | 1,0    | 800,4  | 0,7    | 288,0  | 12,0  |
| суточная норма                             |                                                                            |              | 77,0                 | 79,0   | 335,0  | 2350,0                         | 1,2                    | 1,40  | 60,0  | 0,7    | 1,0   | 1100                           | 1100   | 3,0    | 3,00   | 1100   | 1,0    | 250,0  | 12,0  |
| % от суточной нормы                        |                                                                            |              | 122,8%               | 98,24% | 107,1% | 106,6%                         | 122,8%                 | 81,4% | 82,1% | 95%    | 76%   | 36,9%                          | 106,0% | 810,8% | 34,8%  | 72,8%  | 65%    | 115,2% | 99,9% |



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена с учетом сезонности

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Рацион: Образовательные учреждения         |                                                   |                 | Неделя: 1                |        |        |                                      | Сезон: Весна  |        |        |       |        | осенне- зимний            |        |        |        |        |        |        |       |  |  |  |  |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------|--------|--------------------------------------|---------------|--------|--------|-------|--------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|--|
| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Питательные вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |        |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |        |        |       |  |  |  |  |
|                                            |                                                   |                 | Б                        | Ж      | У      |                                      | B1            | B2     | C      | A     | D      | Ca                        | P      | F      | Se     | K      | I      | Mg     | Fe    |  |  |  |  |
| 1                                          | 2                                                 | 3               | 4                        | 5      | 6      | 7                                    | 8             | 9      | 10     | 11    | 12     | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17     | 18     | 19     | 20    |  |  |  |  |
| Завтрак                                    |                                                   |                 |                          |        |        |                                      |               |        |        |       |        |                           |        |        |        |        |        |        |       |  |  |  |  |
| 28.01                                      | Фрукт порционно / 1 шт                            | 100-120         | 0,4                      | 0,4    | 10,0   | 42,7                                 | 0,04          | 0,02   | 10,0   | 0,00  | 0,002  | 16,00                     | 11,00  | 0,0    | 0,0    | 1,70   | 0,0    | 5,00   | 0,12  |  |  |  |  |
| 340.33                                     | Омлет запеченный с картофелем и маслом            | 150             | 10,7                     | 36,0   | 15,81  | 349,9                                | 0,13          | 0,36   | 4,69   | 0,19  | 1,80   | 98,33                     | 186,8  | 0,06   | 0,030  | 527,60 | 0,21   | 25,60  | 2,33  |  |  |  |  |
| 693.08                                     | Какао с молоком                                   | 200             | 4,68                     | 5,15   | 22,58  | 151,5                                | 0,06          | 0,23   | 1,95   | 0,050 | 0,05   | 152,2                     | 124,5  | 0,034  | 0,003  | 149,6  | 0,19   | 21,3   | 0,40  |  |  |  |  |
| 0.09                                       | Хлеб пшеничный                                    | 60              | 4,56                     | 0,48   | 29,52  | 133,2                                | 0,06          | 0,02   | 1,35   | 0,0   | 0,0    | 12,0                      | 39,0   | 0,007  | 0,003  | 78,60  | 0,0015 | 0,0    | 0,66  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак                           |                                                   |                 | 20,29                    | 42,01  | 77,91  | 677,25                               | 0,29          | 0,63   | 17,99  | 0,24  | 1,9    | 278,5                     | 361,3  | 0,10   | 0,04   | 757,53 | 0,406  | 51,90  | 3,51  |  |  |  |  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                   |                 |                          |        |        |                                      |               |        |        |       |        |                           |        |        |        |        |        |        |       |  |  |  |  |
| 4.19                                       | Салат "Солимишко"                                 | 60              | 0,59                     | 0,12   | 4,85   | 22,95                                | 0,03          | 0,03   | 6,98   | 0,03  | 0      | 22,8                      | 21,60  | 0,00   | 0,04   | 10,30  | 0,020  | 14,70  | 0,59  |  |  |  |  |
| 20.14 * 3П                                 | Салат из свежих заправленный растительным маслом  | 60              | 0,86                     | 1,56   | 5,13   | 37,43                                | 0,01          | 0,02   | 5,7    | 0,01  | 0,00   | 21,83                     | 24,66  | 0,00   | 0,40   | 18,50  | 0,010  | 12,58  | 0,80  |  |  |  |  |
| 392.32                                     | Пельмени с бульоном и зеленью                     | 100/100         | 12,93                    | 11,41  | 29,29  | 264,00                               | 0,19          | 0,10   | 0,49   | 0,02  | 0,09   | 23,43                     | 133,86 | 0,04   | 0,024  | 22,50  | 0,049  | 18,26  | 0,75  |  |  |  |  |
| 489.07                                     | Рагу из птицы по-домашнему с овощами              | 250             | 15,73                    | 14,66  | 28,92  | 236,0                                | 0,61          | 0,56   | 27,84  | 0,002 | 0      | 84,11                     | 217,14 | 0,066  | 0,0018 | 74,20  | 0,033  | 61,6   | 2,93  |  |  |  |  |
| 407                                        | Сок фруктовый                                     | 200             | 0,2                      | 0,3    | 22,2   | 86,4                                 | 0,02          | 0,1    | 4,8    | 0,000 | 0,000  | 14,0                      | 28,7   | 0,078  | 0,2    | 202,00 | 0,0    | 10,00  | 0,24  |  |  |  |  |
| 5.00                                       | Хлеб ржано-пшеничный                              | 70              | 1,85                     | 0,36   | 23,94  | 126,7                                | 0,12          | 0,06   | 0      | 0,000 | 0,000  | 24,50                     | 110,6  | 0,017  | 0,0000 | 17,1   | 0,0    | 32,9   | 1,33  |  |  |  |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                   |                 | 31,30                    | 26,81  | 109,20 | 736,04                               | 0,97          | 0,85   | 40,11  | 0,05  | 0,09   | 168,8                     | 511,90 | 0,21   | 0,27   | 326,10 | 0,102  | 137,46 | 5,84  |  |  |  |  |
| Итого: обед (лимитный период)              |                                                   |                 | 31,6                     | 28,3   | 109,5  | 750,5                                | 1,0           | 0,8    | 38,8   | 0,03  | 0,09   | 167,9                     | 515,0  | 0,2    | 0,6    | 334,3  | 0,1    | 135,3  | 6,1   |  |  |  |  |
| Полдник                                    |                                                   |                 |                          |        |        |                                      |               |        |        |       |        |                           |        |        |        |        |        |        |       |  |  |  |  |
| 401.21                                     | Оладьи "Домашние" с маслом сливочным              | 150             | 6,68                     | 3,36   | 46,06  | 243,7                                | 0,11          | 0,04   | 0,00   | 0,03  | 0,07   | 13,39                     | 6,23   | 0,091  | 0,022  | 9,91   | 0,031  | 10,76  | 0,08  |  |  |  |  |
| 66270.00                                   | Кисломолочный напиток/ Снежок                     | 150             | 5,40                     | 5,0    | 21,60  | 158,0                                | 0,00          | 0,00   | 1,80   | 0,04  | 0,05   | 242,0                     | 188,0  | 0,03   | 0,003  | 204,0  | 0,014  | 30,0   | 0,2   |  |  |  |  |
| Итого за Полдник                           |                                                   |                 | 12,08                    | 8,36   | 67,66  | 401,7                                | 0,11          | 0,04   | 1,80   | 0,07  | 0,12   | 255,39                    | 194,23 | 0,12   | 0,025  | 213,91 | 0,04   | 40,76  | 0,28  |  |  |  |  |
| Ужин                                       |                                                   |                 |                          |        |        |                                      |               |        |        |       |        |                           |        |        |        |        |        |        |       |  |  |  |  |
| 83.34                                      | Яйцо отварное с огурцом /ЛЮБИ/ Лепешка с          | 20/20           | 2,55                     | 2,30   | 0,52   | 33,60                                | 0,02          | 0,09   | 1,4    | 0,05  | 0,004  | 14,77                     | 3,80   | 0,014  | 0,064  | 5,60   | 0,004  | 5,22   | 0,05  |  |  |  |  |
| 455.22                                     | Голубцы ленивые "Любительские"                    | 180             | 17,77                    | 11,63  | 20,78  | 257,8                                | 0,1           | 0,2    | 24,71  | 0,03  | 0,0011 | 63,84                     | 216,44 | 0,13   | 0,49   | 216,82 | 0,13   | 45,43  | 3,04  |  |  |  |  |
| 331.03                                     | Соус сметанно-томатный                            | 30              | 0,44                     | 1,52   | 2,05   | 23,96                                | 0,01          | 0,01   | 0,92   | 0,23  | 0      | 6,61                      | 0,73   | 0,0085 | 0,78   | 26,82  | 0,0059 | 2,34   | 0,1   |  |  |  |  |
| 349.10                                     | Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный | 200             | 0,22                     | 0      | 19,44  | 76,75                                | 0             | 0      | 0,2    | 0     | 0      | 22,6                      | 7,7    | 0,0    | 0,0    | 0,45   | 0      | 3,0    | 0,66  |  |  |  |  |
| 5.01                                       | Хлеб пшеничный                                    | 50              | 3,80                     | 0,40   | 24,25  | 117,5                                | 0,06          | 0,02   | 1,10   | 0     | 0      | 10,0                      | 32,5   | 0,73   | 0,0    | 6,5    | 0,0    | 0      | 0,44  |  |  |  |  |
| Итого за Ужин                              |                                                   |                 | 24,8                     | 15,9   | 67,0   | 509,6                                | 0,2           | 0,3    | 28,3   | 0,3   | 0,0    | 117,8                     | 261,2  | 0,9    | 1,3    | 256,2  | 0,1    | 56,0   | 4,3   |  |  |  |  |
| Итого в день                               |                                                   |                 | 88,5                     | 93,0   | 321,8  | 2324,6                               | 1,6           | 1,8    | 88,2   | 0,7   | 2,1    | 820,6                     | 1328,6 | 1,3    | 1,7    | 1553,7 | 0,7    | 286,1  | 13,9  |  |  |  |  |
| суточная норма                             |                                                   |                 | 77,0                     | 79,0   | 335,0  | 2350,0                               | 1,2           | 1,4    | 60     | 0,7   | 1,0    | 1100                      | 1100   | 3,0    | 3,00   | 1100   | 1,0    | 250    | 12,00 |  |  |  |  |
| % от суточной нормы                        |                                                   |                 | 114,9%                   | 117,8% | 96,1%  | 98,9%                                | 130,0%        | 131,1% | 147,1% | 95%   | 206,9% | 74,6%                     | 120,8% | 43,6%  | 55,4%  | 141,2% | 70%    | 114,4% | 116%  |  |  |  |  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

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

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

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

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

ПРИМЕЧАНИЕ. \* - замена по сезону.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

| № реп.                                     |                                                  |        | Неделя 2     |                          |        |        | Сезон:         |               |        |       |       |        | осенне-весенний |        |        |        |       |       |      |  |  |  |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------|--------------|--------------------------|--------|--------|----------------|---------------|--------|-------|-------|--------|-----------------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--|--|--|
| Приним пищи, наименование блюда            |                                                  |        | Масса порции | Питательные вещества (г) |        |        | Энергетическая | Витамины (мг) |        |       |       |        | 7-11 лет        |        |        |        |       |       |      |  |  |  |
| 1                                          | 2                                                | 3      | 4            | 5                        | 6      | 7      | B1             | B2            | C      | A     | D     | Ca     | P               | F      | Se     | K      | Na    | Mg    | Fe   |  |  |  |
| Завтрак молочный                           |                                                  |        |              |                          |        |        |                |               |        |       |       |        |                 |        |        |        |       |       |      |  |  |  |
| 1,61                                       | Салат фруктовый с сахарной пудрой                | 100    | 0,65         | 0,3                      | 9,2    | 42,5   | 0,033          | 0,03          | 3,80   | 0,00  | 0     | 25,00  | 17,00           | 0,10   | 0,03   | 144,06 | 0,0   | 11,00 | 1,25 |  |  |  |
| 679,23                                     | Блинчики (промышленного производства) с молочным | 155/30 | 25,02        | 5,48                     | 82,25  | 416,85 | 0,02           | 0,04          | 0,33   | 0,03  | 0,43  | 30,84  | 25,37           | 0,5    | 0,15   | 247,8  | 0,02  | 3,99  | 0,06 |  |  |  |
| 303,16                                     | Кофейный напиток с молоком                       | 200    | 5,00         | 3,2                      | 24,66  | 141,28 | 0,04           | 0,15          | 1,30   | 0,03  | 0,03  | 120,40 | 90,00           | 0,20   | 0,25   | 187,9  | 0,09  | 14,00 | 0,12 |  |  |  |
| 5,10                                       | Хлеб пшеничный                                   | 20     | 1,52         | 0,16                     | 9,17   | 47,00  | 0,02           | 0,01          | 0,44   | 0,000 | 0     | 4,00   | 13,0            | 2,9    | 1,20   | 26,2   | 0,6   | 6,60  | 0,22 |  |  |  |
| Итого за Завтрак                           |                                                  | 0,06   | 32,2         | 9,1                      | 125,3  | 647,6  | 0,11           | 0,23          | 5,87   | 0,06  | 0,46  | 180,24 | 145,37          | 3,70   | 1,63   | 605,91 | 0,75  | 35,59 | 1,65 |  |  |  |
| 38,26                                      | Салат из свежих помидор и огурцов с луком        | 60     | 0,34         | 2,05                     | 1,74   | 28,09  | 0,03           | 0,01          | 8,9    | 0,32  | 0,00  | 12,84  | 8,93            | 0,01   | 0,19   | 61,37  | 0,001 | 9,82  | 0,29 |  |  |  |
| *47,01 3 П*                                | Салат "Витаминный" (консервированная капуста с   | 60     | 0,72         | 5,41                     | 6,32   | 77,73  | 0,01           | 0,02          | 7,87   | 0,10  | 0,0   | 26,85  | 16,33           | 0,09   | 0,01   | 51,04  | 0,001 | 8,69  | 0,64 |  |  |  |
| 66236,09                                   | Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне            | 200    | 1,77         | 2,65                     | 12,74  | 108,71 | 0,05           | 0,05          | 19,00  | 0,07  | 0,01  | 43,11  | 48,75           | 0,15   | 0,48   | 98,20  | 0,03  | 22,44 | 0,80 |  |  |  |
| 267,71                                     | Шницель "Тотомы" запеченный с овощами            | 90     | 18,04        | 9,67                     | 4,00   | 220,92 | 0,15           | 0,09          | 1,2    | 0,3   | 0     | 15,88  | 175,41          | 0,00   | 0,060  | 20,00  | 0,130 | 25,23 | 1,68 |  |  |  |
| 332                                        | Макрорыбные изделия отварные с маслом сливочным  | 150    | 5,70         | 3,43                     | 36,45  | 290,31 | 0,09           | 0,03          | 0,0    | 0,033 | 0,04  | 13,3   | 46,21           | 0,01   | 0,00   | 93,86  | 0,080 | 8,47  | 0,09 |  |  |  |
| 407,00                                     | Сок фруктовый                                    | 200    | 0,20         | 0,26                     | 22,20  | 86     | 0,02           | 0,1           | 4,8    | 0     | 0     | 14,0   | 28,7            | 0,1    | 0,20   | 202    | 0     | 10,00 | 0,24 |  |  |  |
| 5,00                                       | Хлеб ржанно-пшеничный                            | 70     | 1,85         | 0,36                     | 23,94  | 126,7  | 0,12           | 0,06          | 0      | 0,000 | 0,000 | 24,50  | 110,6           | 0,017  | 0,0000 | 17,1   | 0,0   | 32,9  | 1,33 |  |  |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                  | 27,9   | 18,4         | 101,1                    | 861,1  | 0,5    | 0,3            | 33,9          | 0,7    | 0,1   | 123,6 | 418,6  | 0,3             | 0,9    | 492,5  | 0,2    | 108,9 | 4,4   |      |  |  |  |
| Итого за Обед (линей период)               |                                                  | 28,3   | 21,8         | 105,7                    | 910,8  | 0,4    | 0,4            | 32,9          | 0,5    | 0,1   | 137,6 | 426,0  | 0,3             | 0,8    | 482,2  | 0,2    | 107,7 | 4,8   |      |  |  |  |
| Полдник                                    |                                                  |        |              |                          |        |        |                |               |        |       |       |        |                 |        |        |        |       |       |      |  |  |  |
| 456,31                                     | Мучное кушарное изделие/ Пирожок печеный с мясо- | 100    | 4,18         | 11,16                    | 45,29  | 287,00 | 0,07           | 0,04          | 0,6    | 0,01  | 0,13  | 14,3   | 40,57           | 0,40   | 0,22   | 14,71  | 0,05  | 8,51  | 0,58 |  |  |  |
| 375,01                                     | Чай черный с лимоном                             | 200    | 0,24         | 0,06                     | 15,22  | 58,58  | 0,06           | 0,01          | 1,7    | 0     | 0     | 8,05   | 9,78            | 0,1    | 0,02   | 31,77  | 0,00  | 5,24  | 0,87 |  |  |  |
| Итого за Полдник                           |                                                  | 4,4    | 11,2         | 60,5                     | 345,6  | 0,13   | 0,05           | 2,3           | 0,0    | 0,13  | 22,3  | 50,4   | 0,5             | 0,2    | 46,5   | 0,05   | 13,8  | 1,45  |      |  |  |  |
| Ужин                                       |                                                  |        |              |                          |        |        |                |               |        |       |       |        |                 |        |        |        |       |       |      |  |  |  |
| 0,05                                       | Салат "Молодость" заправленный растительным      | 60     | 1,10         | 2,07                     | 3,0    | 35,1   | 0,02           | 0,03          | 0,28   | 0,04  | 0,0   | 34,8   | 20,6            | 0,26   | 0,19   | 10,9   | 0,05  | 11,26 | 0,65 |  |  |  |
| 392,31                                     | Пельмени отварные под сметанным соусом           | 150/20 | 0,36         | 4,5                      | 0,47   | 44,1   | 0,0            | 0,02          | 0,12   | 0,06  | 0,01  | 14,59  | 9,23            | 0,26   | 0,06   | 17,45  | 0,058 | 1,16  | 0,06 |  |  |  |
| 519,01                                     | Компот из фруктовой ягодной смеси                | 200    | 0,1          | 0,0                      | 20,7   | 78,2   | 0,00           | 0             | 2,5    | 0     | 0     | 4,0    | 3,3             | 0      | 0,00   | 0,45   | 0     | 1,7   | 0,15 |  |  |  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                   | 50     | 3,8          | 0,4                      | 24,25  | 117,5  | 0,06           | 0,02          | 1,10   | 0     | 0     | 10,0   | 32,5            | 0,73   | 0,0    | 6,5    | 0,01  | 0     | 0,44 |  |  |  |
| Итого за Ужин                              |                                                  | 5,3    | 7,0          | 48,5                     | 274,8  | 0,08   | 0,07           | 4,00          | 0,10   | 0,01  | 63,38 | 65,64  | 1,25            | 0,25   | 35,30  | 0,118  | 14,12 | 1,30  |      |  |  |  |
| Итого за день                              |                                                  | 69,8   | 45,8         | 335,3                    | 2129,1 | 0,8    | 0,7            | 46,1          | 0,9    | 0,7   | 389,6 | 680,0  | 5,7             | 3,1    | 1180,2 | 1,2    | 172,3 | 8,8   |      |  |  |  |
| суточная норма                             |                                                  | 77,0   | 79,0         | 335,0                    | 2350,0 | 1,20   | 1,4            | 60            | 0,70   | 10    | 1100  | 1100   | 3               | 3,00   | 1100   | 1,0    | 250   | 12,00 |      |  |  |  |
| % от суточной нормы                        |                                                  | 90,7%  | 57,9%        | 100,1%                   | 90,6%  | 65,3%  | 49,3%          | 76,8%         | 127,6% | 6,5%  | 35,4% | 61,8%  | 190,6%          | 101,9% | 107,3% | 116,3% | 68,9% | 73,6% |      |  |  |  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Рацион: Образовательные учреждения         |                                                   | Неделя: 2                |        |       |        |                | Сезон: 7-11 лет |       |       |        |       | осенне-весенний           |        |       |        |        |       |        |       |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------|--------|-------|--------|----------------|-----------------|-------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|
|                                            |                                                   | Питательные вещества (г) |        |       |        |                | Витамины (мг)   |       |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |        |       |        |       |
| №<br>рек.                                  | Приним пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции          | Б      | Ж     | У      | Энергетическая | В1              | В2    | С     | А      | D     | Ca                        | P      | F     | Se     | K      | I     | Mg     | Fe    |
|                                            |                                                   |                          |        |       |        |                |                 |       |       |        |       |                           |        |       |        |        |       |        |       |
| 1                                          | 2                                                 | 3                        | 4      | 5     | 6      | 7              | 8               | 9     | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15    | 16     | 17     | 18    | 19     | 20    |
| Завтрак молочной                           |                                                   |                          |        |       |        |                |                 |       |       |        |       |                           |        |       |        |        |       |        |       |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно                       | 10                       | 2,3    | 3,0   | 0,00   | 36,4           | 0               | 0,03  | 0,1   | 0,01   | 0,00  | 88                        | 50,0   | 0,000 | 0,01   | 8,8    | 0,000 | 3,5    | 0,1   |
| 2,47                                       | Каши молочная / Пшенка с маслом сливочным         | 200                      | 7,43   | 8,65  | 46,9   | 258,00         | 0,19            | 0,16  | 1,2   | 0,018  | 0,11  | 136,00                    | 181,37 | 0,063 | 0,014  | 228,7  | 0,15  | 47,60  | 1,24  |
| 693                                        | Какао с молоком                                   | 200                      | 4,7    | 5,15  | 22,58  | 151            | 0               | 0,23  | 1,95  | 0,0500 | 0,05  | 152,20                    | 124,50 | 0,0   | 0,0    | 149,63 | 0,19  | 21,3   | 0,40  |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный                                    | 60                       | 4,56   | 0,48  | 29,52  | 133,2          | 0,06            | 0,02  | 1,35  | 0,0    | 0     | 12,0                      | 39,0   | 0,0   | 0,0    | 78,6   | 0,002 | 0,0    | 0,66  |
| Итого за Завтрак                           |                                                   |                          | 18,99  | 17,23 | 99,00  | 579,05         | 0,31            | 0,44  | 4,54  | 0,08   | 0,16  | 388,20                    | 394,87 | 0,10  | 0,03   | 465,68 | 0,34  | 72,40  | 2,40  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                   |                          |        |       |        |                |                 |       |       |        |       |                           |        |       |        |        |       |        |       |
| 0,09                                       | Салат "Фасолика" заправленный растительным маслом | 60                       | 1,67   | 2,35  | 9,75   | 64,39          | 0,05            | 0,10  | 1,07  | 0,05   | 0,0   | 69,36                     | 47,50  | 0,06  | 0,02   | 11,29  | 0,01  | 1,30   | 0,80  |
| 124,47                                     | Суп овсяный на бульоне с гречихой                 | 200/50                   | 5,80   | 5,60  | 33,60  | 205,30         | 0,02            | 0,02  | 9,20  | 0,04   | 0,00  | 36,74                     | 24,20  | 0,07  | 0,57   | 30,95  | 0,20  | 12,40  | 0,40  |
| 273,07                                     | Котлеты рыбные запеченные с соусом сметано-       | 90                       | 19,93  | 15,5  | 27,22  | 290,86         | 0,0             | 0,0   | 0,62  | 0,01   | 3,41  | 4,4                       | 5,25   | 0,18  | 0,08   | 40,78  | 0,17  | 11,05  | 0,06  |
| 520,08                                     | Картофельное пюре с маслом сливочным              | 150                      | 3,25   | 9,25  | 22,02  | 138,76         | 0,16            | 0,13  | 2,5   | 0,06   | 0,05  | 43,8                      | 96,79  | 0,00  | 0,00   | 38,00  | 0,02  | 32,9   | 1,19  |
| 66112                                      | Кондитерское изделие / Маршмеллоу                 | 30                       | 1,4    | 1,81  | 11,0   | 63,1           | 0,02            | 0,01  | 0     | 0,1    | 0     | 7,4                       | 15,7   | 0,0   | 0,0    | 7,20   | 0     | 0,2    | 0,18  |
| 349,10                                     | Компот из смеси сухофруктов С-                    | 200                      | 0,22   | 0     | 19,44  | 76,75          | 0               | 0     | 0,2   | 0      | 0     | 22,6                      | 7,7    | 0,0   | 0,0    | 0,45   | 0     | 3,0    | 0,66  |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный                              | 70                       | 1,85   | 0,36  | 23,94  | 126,7          | 0,12            | 0,06  | 0     | 0,000  | 0,000 | 24,50                     | 110,6  | 0,017 | 0,0000 | 17,1   | 0,0   | 32,9   | 1,33  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                   |                          | 34,1   | 34,9  | 147,0  | 965,9          | 0,37            | 0,32  | 13,6  | 0,26   | 3,46  | 208,8                     | 307,7  | 0,3   | 0,7    | 165,8  | 0,40  | 93,8   | 4,62  |
| Полдник                                    |                                                   |                          |        |       |        |                |                 |       |       |        |       |                           |        |       |        |        |       |        |       |
| 432,28                                     | Мучное кондитерское изделие/ Эчпочмак (татарское) | 100                      | 8,04   | 5,88  | 35,5   | 230,25         | 0,10            | 0,04  | 4,7   | 0,04   | 0,02  | 16,2                      | 55,71  | 0,02  | 0,01   | 28,69  | 0,003 | 12,87  | 0,81  |
| 519,02                                     | Напиток фруктовый (яблочка)                       | 200                      | 0,1    | 0,0   | 15,0   | 56             | 0               | 0     | 1,4   | 0,03   | 0     | 0                         | 0      | 0     | 0      | 8      | 0,00  | 0      | 0,05  |
| Итого за Полдник                           |                                                   |                          | 8,1    | 5,9   | 50,5   | 286,7          | 0,10            | 0,04  | 6,1   | 0,07   | 0,02  | 16,2                      | 55,7   | 0,0   | 0,0    | 37,1   | 0,00  | 12,87  | 0,86  |
| Ужин                                       |                                                   |                          |        |       |        |                |                 |       |       |        |       |                           |        |       |        |        |       |        |       |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно                       | 10                       | 2,32   | 2,95  | 0,00   | 36,40          | 0,000           | 0,03  | 0,07  | 0,01   | 0,00  | 88,0                      | 50,0   | 0,0   | 0,01   | 8,8    | 0,0   | 3,50   | 0,10  |
| 223,15                                     | Пудинг творожно- пшенный с соусом молочным        | 170                      | 14,92  | 14,38 | 31,51  | 357,26         | 0,20            | 0,30  | 0,09  | 0,02   | 0,27  | 215,97                    | 384,01 | 0,04  | 0,03   | 181,88 | 0,001 | 93,88  | 1,53  |
| 408,03                                     | Отвар из шиповника                                | 200                      | 0,34   | 0,14  | 19,80  | 85,25          | 0,01            | 0,03  | 10,00 | 0,0    | 0     | 6,30                      | 1,70   | 0,00  | 0,0    | 5,45   | 0,0   | 1,7    | 0,35  |
| 5,00                                       | Батон нарезной порционный                         | 30                       | 2      | 0,4   | 10,3   | 50,2           | 0,1             | 0,01  | 0,1   | 0,01   | 0     | 10,5                      | 47,4   | 0,0   | 0,0    | 0,0    | 0,0   | 14,1   | 1,20  |
| Итого за Ужин                              |                                                   |                          | 19,58  | 17,87 | 61,61  | 529,14         | 0,31            | 0,37  | 10,26 | 0,04   | 0,27  | 320,77                    | 483,11 | 0,04  | 0,04   | 196,13 | 0,00  | 113,18 | 3,18  |
| Итого в день                               |                                                   |                          | 80,7   | 75,9  | 358,1  | 2360,8         | 1,1             | 1,2   | 34,5  | 0,4    | 3,9   | 934,0                     | 1241,4 | 0,5   | 0,8    | 864,7  | 0,7   | 292,2  | 11,1  |
| суточная норма                             |                                                   |                          | 77,0   | 79,0  | 335,0  | 2350,0         | 1,20            | 1,40  | 60    | 0,70   | 10    | 1100                      | 1100   | 3,00  | 3,00   | 1100   | 1,0   | 250    | 12,00 |
| % от суточной нормы                        |                                                   |                          | 104,9% | 96,0% | 106,9% | 100,5%         | 90,8%           | 83,2% | 57,5% | 64,1%  | 39,1% | 84,9%                     | 112,9% | 16,6% | 25,5%  | 78,6%  | 74,3% | 116,9% | 92,2% |



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

| Рацион                                     |                                                          | сезон                |          |        |        |                     | осенне-весенний |        |        |        |       |                           |        |        |        |        |       |        |        |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|----------|--------|--------|---------------------|-----------------|--------|--------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
|                                            |                                                          | Возраст              |          |        |        |                     | 7-11 лет        |        |        |        |       |                           |        |        |        |        |       |        |        |
| №<br>рек.                                  | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порция<br>3 | Неделя 2 |        |        | Энергетическая<br>7 | Витамины (мг)   |        |        |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |       |        |        |
|                                            |                                                          |                      | Б        | Ж      | У      |                     | В1              | В2     | С      | А      | D     | Ca                        | P      | F      | Se     | K      | I     | Mg     | Fe     |
| 1                                          | 2                                                        | 3                    | 4        | 5      | 6      | 7                   | 8               | 9      | 10     | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17     | 18    | 19     | 20     |
| Завтрак молочный                           |                                                          |                      |          |        |        |                     |                 |        |        |        |       |                           |        |        |        |        |       |        |        |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно                              | 10                   | 2,32     | 2,95   | 0,00   | 36,40               | 0,000           | 0,03   | 0,07   | 0,01   | 0,00  | 88,0                      | 50,0   | 0,0    | 0,01   | 8,8    | 0,0   | 3,50   | 0,10   |
| 786,04                                     | Мучное кулинарное изделие / Булочка                      | 60                   | 6,69     | 5,77   | 29     | 194,89              | 0,08            | 0,09   | 0,10   | 0,014  | 0,03  | 38,64                     | 79,3   | 0,06   | 0,03   | 87,04  | 0,02  | 11,04  | 0,60   |
| 2,35                                       | Каша молочная манная с маслом сливочным                  | 200                  | 7,12     | 11,68  | 31,06  | 257,63              | 0,10            | 0,24   | 0,09   | 0,012  | 0,07  | 187,76                    | 124,50 | 0,025  | 0,02   | 83,48  | 0,090 | 26,14  | 0,41   |
| 351,01                                     | Кисель фруктовый                                         | 200                  | 0,03     | 0,02   | 18,62  | 73,23               | 0               | 0      | 1,25   | 0,001  | 0     | 5,24                      | 7,81   | 0,00   | 0,00   | 8,04   | 0,0   | 0,85   | 0,08   |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный                                           | 60                   | 5        | 0,5    | 29,5   | 133,2               | 0,1             | 0,02   | 1,35   | 0      | 0     | 12,0                      | 39,0   | 0,0    | 0,0    | 78,6   | 0,00  | 0,0    | 0,66   |
| Итого за Завтрак                           |                                                          |                      | 20,72    | 20,90  | 107,89 | 695,35              | 0,24            | 0,38   | 2,86   | 0,04   | 0,10  | 331,64                    | 300,61 | 0,09   | 0,06   | 265,96 | 0,11  | 41,53  | 1,85   |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                          |                      |          |        |        |                     |                 |        |        |        |       |                           |        |        |        |        |       |        |        |
| 50,08                                      | Салат из свеклы с сыром заправленный маслом              | 60                   | 1,99     | 4,53   | 4,95   | 68,27               | 0,01            | 0,04   | 5,54   | 0,06   | 0,00  | 65,82                     | 48,95  | 0,01   | 0,04   | 8,30   | 0,02  | 13,94  | 0,83   |
| 124,26                                     | Шницель из свинины на бульоне со сметаной                | 200/10               | 1,4      | 9,96   | 9,3    | 71,80               | 0,05            | 0,038  | 12,6   | 0,000  | 0     | 39,4                      | 39,2   | 0,0    | 0,0    | 30,66  | 0,000 | 17,7   | 0,66   |
| 288,38                                     | Птица, порционная запеченная с овощами                   | 90                   | 13,89    | 12,37  | 1,38   | 168,97              | 0,05            | 0,12   | 0,75   | 0      | 0     | 18,71                     | 125,6  | 0,0    | 0,01   | 17,4   | 0,04  | 14,89  | 1,3    |
| 330,01                                     | Гороховое пюре с маслом сливочным                        | 150                  | 17,26    | 2,85   | 38,12  | 250,46              | 0,35            | 0,14   | 0      | 0,03   | 0,03  | 66,31                     | 161,63 | 0,05   | 0,02   | 65,54  | 0,08  | 42,00  | 0,98   |
| 375,01                                     | Чай черный с лимоном                                     | 200                  | 0,24     | 0,06   | 15,22  | 58,58               | 0,06            | 0,01   | 1,7    | 0      | 0     | 8,05                      | 9,78   | 0,1    | 0,02   | 31,77  | 0     | 5,24   | 0,87   |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный                                     | 70                   | 1,85     | 0,36   | 23,94  | 126,7               | 0,12            | 0,06   | 0      | 0,000  | 0,000 | 24,50                     | 110,6  | 0,017  | 0,0000 | 17,1   | 0,0   | 32,9   | 1,33   |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                          |                      | 36,6     | 30,1   | 92,9   | 744,8               | 0,64            | 0,4    | 20,6   | 0,6    | 0,0   | 222,8                     | 495,2  | 0,2    | 0,1    | 170,8  | 0,1   | 126,7  | 6,0    |
| Полдник                                    |                                                          |                      |          |        |        |                     |                 |        |        |        |       |                           |        |        |        |        |       |        |        |
| 225,16                                     | Сырники творожные                                        | 100                  | 15,1     | 15,3   | 42,2   | 367,7               | 0,10            | 0,28   | 0,4    | 0,09   | 0,11  | 127,8                     | 216,05 | 0,10   | 0,30   | 112,41 | 0,10  | 23,4   | 1,24   |
| 420,05                                     | Напиток из яблок                                         | 200                  | 0,1      | 0      | 15,7   | 59,3                | 0,018           | 0,012  | 1,8    | 0,002  | 0     | 10,8                      | 1,7    | 0,0    | 0,04   | 9,99   | 0,0   | 5,8    | 1,60   |
| Итого за Полдник                           |                                                          |                      | 15,2     | 15,3   | 58     | 427                 | 0,12            | 0,29   | 2,24   | 0,09   | 0,11  | 138,60                    | 217,75 | 0,10   | 0,34   | 122,40 | 0,100 | 29,22  | 2,84   |
| Ужин                                       |                                                          |                      |          |        |        |                     |                 |        |        |        |       |                           |        |        |        |        |       |        |        |
| 20,02                                      | Помидор натуральный порционно                            | 20                   | 0,22     | 0,04   | 0,76   | 4,6                 | 0,01            | 0,01   | 5      | 0,002  | 0,0   | 2,8                       | 0,5    | 0,004  | 0,08   | 58     | 0,4   | 4      | 0,18   |
| *6693,03 ЗП                                | Кондитерское изделие / Печенье                           | 20                   | 1,7      | 2,26   | 13,8   | 78,89               | 0,002           | 0,01   | 0      | 0,00   | 0     | 8,20                      | 17,4   | 0,0000 | 0,0000 | 0,2    | 0     | 3,0    | 0,20   |
| 267,66                                     | Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметанно-сырным | 90                   | 13,87    | 10,23  | 4,9    | 194,11              | 0,13            | 0,12   | 2,19   | 0,0013 | 0,07  | 25,52                     | 111,82 | 0,85   | 0,013  | 28,55  | 0,068 | 23,43  | 1,46   |
| 43,1                                       | Рыба отваренная с томатом                                | 150                  | 2,63     | 2,8    | 15,04  | 97,58               | 0,1             | 0,08   | 35,72  | 0,018  | 0     | 46,12                     | 67,06  | 0,052  | 0,16   | 38,82  | 0,02  | 30,7   | 1,09   |
| 407,00                                     | Сок фруктовый                                            | 200                  | 0,20     | 0,26   | 22,20  | 86                  | 0,02            | 0,1    | 4,8    | 0      | 0     | 14,0                      | 28,7   | 0,1    | 0,20   | 202    | 0     | 10,00  | 0,24   |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                           | 50                   | 3,80     | 0,40   | 24,25  | 117,5               | 0,06            | 0,02   | 1,10   | 0,0    | 0     | 10,0                      | 32,5   | 0,7    | 0,0    | 6,5    | 0,010 | 0,0    | 0,44   |
| Итого за Ужин                              |                                                          |                      | 20,72    | 13,73  | 67,19  | 500,18              | 0,32            | 0,33   | 48,81  | 0,02   | 0,07  | 98,44                     | 240,58 | 1,71   | 0,46   | 683,87 | 0,50  | 68,13  | 3,41   |
| Итого за ужин (линейный период)            |                                                          |                      | 22,2     | 16,0   | 80,2   | 574,5               | 0,3             | 0,3    | 43,8   | 0,0    | 0,1   | 103,8                     | 257,5  | 1,7    | 0,4    | 626,0  | 0,1   | 67,1   | 3,4    |
| Итого в день                               |                                                          |                      | 99,2     | 80,1   | 325,9  | 2367,3              | 1,3             | 1,4    | 74,5   | 0,7    | 0,3   | 791,5                     | 1254,1 | 2,1    | 0,9    | 1243,0 | 0,8   | 265,6  | 14,1   |
| суточная норма                             |                                                          |                      | 77,0     | 79,0   | 335,0  | 2350,0              | 1,20            | 1,40   | 60     | 0,70   | 1     | 1100                      | 1100   | 3      | 3,00   | 1100   | 1,0   | 250    | 12,00  |
| % от суточной нормы                        |                                                          |                      | 121,1%   | 101,3% | 97,3%  | 100,7%              | 109,8%          | 100,4% | 124,2% | 103,0% | 31,0% | 72,0%                     | 114,0% | 69,8%  | 31,6%  | 113,0% | 85,0% | 106,2% | 117,3% |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Район: Образовательные учреждения

| Наименование образовательного учреждения   |                                                              | Надлежащий 2    |                        |       |        |                | Сезон         |       |       |       |       | осенне-весенний           |        |        |        |        | 7-11 лет |        |       |      |  |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|-------|--------|----------------|---------------|-------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|------|--|
| №<br>рек.                                  | Прием пищи, наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пшеничные вещества (г) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг) |       |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |        |          |        |       |      |  |
|                                            |                                                              |                 | Б                      | Ж     | У      |                | В1            | В2    | С     | А     | Д     | Са                        | Р      | Е      | Se     | К      | І        | Mg     | Fe    |      |  |
| 1                                          | 2                                                            | 3               | 4                      | 5     | 6      | 7              | 8             | 9     | 10    | 11    | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16     | 17     | 18       | 19     | 20    |      |  |
| Завтрак мясной                             |                                                              |                 |                        |       |        |                |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |          |        |       |      |  |
| 28,01                                      | Фрукт порционно / 1 шт                                       | 100-150         | 0,40                   | 0,40  | 10,00  | 42,70          | 0,0           | 0,02  | 10,0  | 0,00  | 0,00  | 16,00                     | 11,00  | 0,00   | 0,0    | 1,7    | 0,0      | 5,00   | 0,12  |      |  |
| 279,35                                     | Теплая "Детские" тушеные в овощном соусе                     | 90              | 12,51                  | 19,31 | 16,05  | 229,59         | 0,19          | 0,15  | 0,14  | 0,04  | 0     | 18,47                     | 149,98 | 0,02   | 0,06   | 23,86  | 0,50     | 23,63  | 1,87  |      |  |
| 332                                        | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным               | 100             | 3,86                   | 2,11  | 24,69  | 133,26         | 0,06          | 0,02  | 0     | 0,02  | 0,03  | 11,67                     | 31,81  | 8,13   | 0,02   | 63,02  | 0,58     | 5,89   | 0,60  |      |  |
| 407,00                                     | Сок фруктовый                                                | 200             | 0,20                   | 0,26  | 22,20  | 86,39          | 0,02          | 0,10  | 4,8   | 0,00  | 0     | 14,00                     | 28,7   | 0,1    | 0,2    | 202,00 | 0,0      | 10,00  | 0,24  |      |  |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный                                               | 60              | 4,56                   | 0,48  | 29,52  | 133,2          | 0,06          | 0,02  | 1,35  | 0,0   | 0     | 12,0                      | 39,0   | 0,0    | 0,0    | 78,6   | 0,002    | 0,0    | 0,66  |      |  |
| Итого за Завтрак                           |                                                              |                 | 21,5                   | 22,6  | 102,5  | 625,1          | 0,37          | 0,305 | 16,3  | 0,1   | 0,0   | 72,1                      | 260,5  | 8,2    | 0,3    | 369,2  | 1,1      | 44,5   | 3,5   |      |  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                              |                 |                        |       |        |                |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |          |        |       |      |  |
| 10,11                                      | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный                | 60              | 0,6                    | 3,1   | 2,2    | 38,6           | 0,06          | 0,07  | 13,60 | 0,02  | 0     | 56,3                      | 21,1   | 0,00   | 0,0    | 10,10  | 0,0      | 22,6   | 0,60  |      |  |
| 7*30                                       | Салат "Выпечка" (картофель)                                  | 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  | 51,07  | 0,01     | 7,6    | 0,7   |      |  |
| 99,54                                      | Суп овощной "Легкий" на бульоне                              | 200             | 4,98                   | 7,69  | 9,46   | 124,6          | 0,20          | 0,18  | 8,39  | 0,12  | 0,00  | 22,3                      | 71,48  | 0,043  | 0,57   | 30,95  | 0,020    | 18,71  | 0,88  |      |  |
| 436,98                                     | Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему | 230             | 11,74                  | 13,60 | 31,79  | 394,60         | 0,22          | 0,13  | 3,60  | 0,090 | 0,03  | 29,70                     | 111,95 | 0,06   | 0,240  | 107,06 | 0,003    | 46,67  | 1,79  |      |  |
| 519,01                                     | Компот из фруктовой ягодной смеси                            | 200             | 0,06                   | 0,02  | 20,73  | 78,2           | 0             | 0     | 2,5   | 0,00  | 0,0   | 4,0                       | 3,3    | 0,0    | 0,0    | 0,45   | 0,0      | 1,7    | 0,15  |      |  |
| 5,00                                       | Хлеб ржаной-пшеничный                                        | 70              | 1,85                   | 0,36  | 23,94  | 126,7          | 0,12          | 0,06  | 0     | 0,000 | 0,000 | 24,50                     | 110,6  | 0,017  | 0,0000 | 17,1   | 0,0      | 32,9   | 1,33  |      |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                              |                 | 19,2                   | 24,8  | 88,1   | 762,6          | 0,6           | 0,4   | 28,1  | 0,24  | 0,0   | 136,8                     | 318,4  | 0,1    | 0,8    | 165,7  | 0,0      | 122,6  | 4,8   |      |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                              |                 | 20,5                   | 24,2  | 93,7   | 785,1          | 0,6           | 0,4   | 37,5  | 0,21  | 0,03  | 109,9                     | 340,6  | 0,1    | 0,9    | 206,6  | 0,0      | 107,6  | 4,8   |      |  |
| Полдник                                    |                                                              |                 |                        |       |        |                |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |          |        |       |      |  |
| 401,21                                     | Оладьи "Домашние" с маслом сливочным                         | 150             | 6,68                   | 3,36  | 46,06  | 243,7          | 0,11          | 0,04  | 0,00  | 0,03  | 0,07  | 13,39                     | 6,23   | 0,09   | 0,02   | 9,91   | 0,03     | 10,76  | 0,08  |      |  |
| 662,70,00                                  | Кисломолочный напиток / Сметана                              | 150             | 5,4                    | 5,0   | 21,6   | 158,0          | 0,00          | 0,00  | 1,8   | 0,0   | 0,05  | 242,0                     | 188,00 | 0,0    | 0,0    | 204    | 0,0      | 30,0   | 0,20  |      |  |
| Итого за Полдник                           |                                                              |                 | 12,1                   | 8,4   | 67,7   | 401,7          | 0,1           | 0,0   | 1,8   | 0,1   | 0,1   | 255,4                     | 194,2  | 0,1    | 0,0    | 213,9  | 0,0      | 40,8   | 0,3   |      |  |
| Ужин                                       |                                                              |                 |                        |       |        |                |               |       |       |       |       |                           |        |        |        |        |          |        |       |      |  |
| 11,02                                      | Овощи порционно / Огурец свежий                              | МЛВ             | 20                     | 0,01  | 0      | 0,38           | 2,2           | 0,01  | 0     | 0,4   | 0     | 0                         | 3,4    | 0      | 0,0    | 0,01   | 2,8      | 0,0    | 2,8   | 0,00 |  |
| 291,33                                     | Плов с говядиной                                             | 230             | 16,15                  | 17,02 | 48,46  | 407,63         | 0,30          | 0,10  | 4,69  | 0,00  | 0     | 31,61                     | 215,19 | 0,10   | 0,1    | 58,07  | 0,04     | 52,23  | 1,96  |      |  |
| 349,10                                     | Компот из смеси сухофруктов С-                               | 200             | 0,22                   | 0     | 19,44  | 76,8           | 0             | 0     | 0,2   | 0     | 0     | 22,60                     | 7,7    | 0      | 0      | 0,45   | 0,00     | 3,0    | 0,66  |      |  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                               | 30              | 3,8                    | 0,4   | 24,25  | 117,5          | 0,06          | 0,02  | 1,10  | 0     | 0     | 10,0                      | 32,5   | 0,73   | 0,0    | 6,5    | 0,0      | 9      | 0,44  |      |  |
| Итого за Ужин                              |                                                              |                 | 20,2                   | 17,4  | 92,5   | 604,1          | 0,3           | 0,1   | 6,4   | 0,0   | 0,0   | 67,6                      | 255,4  | 0,9    | 0,1    | 67,8   | 0,1      | 58,1   | 3,1   |      |  |
| Итого за день                              |                                                              |                 | 73,0                   | 73,1  | 350,8  | 2393,5         | 1,4           | 0,9   | 52,6  | 0,4   | 0,2   | 531,9                     | 1028,5 | 9,3    | 1,2    | 816,6  | 1,2      | 265,9  | 11,6  |      |  |
| суточная норма                             |                                                              |                 | 77,0                   | 79,0  | 335,0  | 2390,0         | 1,20          | 1,40  | 60    | 0,70  | 1     | 1100                      | 1100   | 3      | 3,00   | 1100   | 1,0      | 250    | 12,00 |      |  |
| % от суточной нормы                        |                                                              |                 | 94,8%                  | 92,5% | 104,7% | 101,9%         | 112,5%        | 64,6% | 87,6% | 53,3% | 18,2% | 48,4%                     | 93,5%  | 311,2% | 41,2%  | 74,2%  | 122,1%   | 106,4% | 96,5% |      |  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион Образовательных учреждений

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| №<br>реп.                                  |                                                   | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Неделя 2             |        |         |       | Энерге-<br>тическая | Сезон:<br>Возраст: |        |        |        | осенне-весенний |       |        |       |       |        |       |    |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|-------|---------------------|--------------------|--------|--------|--------|-----------------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|----|
|                                            |                                                   |                                |                 | Пищевые вещества (г) |        |         |       |                     | Витамины (мг)      |        |        |        | 7-11 лет        |       |        |       |       |        |       |    |
|                                            |                                                   |                                |                 | Б                    | Ж      | У       | 7     |                     | В1                 | В2     | С      | А      | Д               | Са    | Р      | 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 молочный                           |                                                   |                                |                 |                      |        |         |       |                     |                    |        |        |        |                 |       |        |       |       |        |       |    |
| 28,02                                      | Фрукт порционно /                                 | 100-120                        | 0,90            | 0,2                  | 8,10   | 40,00   | 0,04  | 0,03                | 6,00               | 0,05   | 0,00   | 34,00  | 23,00           | 0,02  | 0,05   | 18,10 | 0     | 13,00  | 0,30  |    |
| 340,19                                     | Омлет натуральный с маслом сливочным              | 150                            | 11,38           | 8,30                 | 2,89   | 140,3   | 0,07  | 0,43                | 0,39               | 0,02   | 1,8    | 98,33  | 127,33          | 0,06  | 0,03   | 20,29 | 0,21  | 17,13  | 0,19  |    |
| 430                                        | Чай черный с сахаром                              | 200                            | 0,2             | 0,05                 | 15,01  | 58      | 0     | 0,01                | 0,90               | 0,0001 | 0      | 5,25   | 8,24            | 0,6   | 0,0    | 15,83 | 0     | 4,4    | 0,87  |    |
| 0,09                                       | Хлеб пшеничный                                    | 60                             | 4,56            | 0,48                 | 29,52  | 133,2   | 0,06  | 0,02                | 1,35               | 0      | 0      | 12,0   | 39,0            | 0,01  | 0,0    | 78,6  | 0,0   | 0      | 0,66  |    |
| Итого за Завтрак                           |                                                   |                                | 17,0            | 9,03                 | 55,52  | 371,03  | 0,17  | 0,49                | 8,64               | 0,07   | 1,8    | 149,6  | 197,6           | 0,7   | 0,1    | 132,8 | 0,2   | 34,5   | 2,02  |    |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                   |                                |                 |                      |        |         |       |                     |                    |        |        |        |                 |       |        |       |       |        |       |    |
| 72,22                                      | Винегрет овощной заправленный растительным маслом | 60                             | 0,95            | 3,10                 | 5,17   | 52,68   | 0,03  | 0,03                | 9,3                | 0,01   | 0      | 17,95  | 26,89           | 0,09  | 0,02   | 14,78 | 0,01  | 12,28  | 0,52  |    |
| 140,10                                     | Суп картофельный с клецками на бульоне            | 200                            | 5,1             | 4,16                 | 19,1   | 156,30  | 0,06  | 0,05                | 1,07               | 0,074  | 0,02   | 22,42  | 42,97           | 0,023 | 0,046  | 7,90  | 0,02  | 13,67  | 0,66  |    |
| 267,89                                     | Котлета куриная запеченная с овощами              | 90                             | 16,55           | 16,03                | 49,92  | 381,39  | 0,08  | 0,11                | 0,85               | 0,072  | 0,06   | 30,88  | 166,25          | 1,02  | 0,14   | 17,17 | 0,40  | 36,26  | 0,89  |    |
| 171,05                                     | Гречка отварная с маслом сливочным                | 150                            | 7,58            | 7,25                 | 37,28  | 223,44  | 0,26  | 0,04                | 0                  | 0,030  | 0,04   | 14,2   | 179,6           | 0,013 | 0,003  | 22,9  | 0,01  | 12,0   | 0,40  |    |
| 407                                        | Сок фруктовый                                     | 200                            | 0               | 0,3                  | 22,2   | 86,4    | 0,02  | 0,10                | 4,8                | 0      | 0      | 14,00  | 28,70           | 0,1   | 0,20   | 202,0 | 0     | 10     | 0,2   |    |
| 5,00                                       | Хлеб ржано-пшеничный                              | 70                             | 1,85            | 0,36                 | 23,94  | 126,7   | 0,12  | 0,06                | 0                  | 0,000  | 0,000  | 24,50  | 110,6           | 0,017 | 0,0000 | 17,1  | 0,0   | 32,9   | 1,33  |    |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                   |                                | 32,23           | 31,16                | 157,61 | 1026,90 | 0,57  | 0,39                | 16,02              | 0,18   | 0,1    | 124,0  | 555,0           | 1,2   | 0,4    | 281,5 | 0,4   | 117,1  | 4,0   |    |
| Полдник                                    |                                                   |                                |                 |                      |        |         |       |                     |                    |        |        |        |                 |       |        |       |       |        |       |    |
| 8                                          | Мучное кондитерское изделие из слоеного теста /   | 100                            | 17,8            | 18,0                 | 48,7   | 415,8   | 0,10  | 0,43                | 0,00               | 0,01   | 0      | 78,20  | 64,70           | 0,01  | 0,02   | 36,95 | 0,072 | 14,11  | 0,87  |    |
| 420,12                                     | Напиток из яблок и лимона                         | 200                            | 0,1             | 0,04                 | 13,17  | 51      | 0     | 0,00                | 1,21               | 0,00   | 0,0    | 1,84   | 0,66            | 0,1   | 0,03   | 12,95 | 0     | 0,4    | 0,30  |    |
| Итого за Полдник                           |                                                   |                                | 17,86           | 18,04                | 61,87  | 467,13  | 0,1   | 0,43                | 1,2                | 0,01   | 0,00   | 80,0   | 65,4            | 0,1   | 0,1    | 49,9  | 0,072 | 14,47  | 1,17  |    |
| Ужин                                       |                                                   |                                |                 |                      |        |         |       |                     |                    |        |        |        |                 |       |        |       |       |        |       |    |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно                       | 10                             | 2,32            | 2,95                 | 0,00   | 36,40   | 0,000 | 0,03                | 0,07               | 0,01   | 0,00   | 88,0   | 50,0            | 0,0   | 0,01   | 8,8   | 0,0   | 3,30   | 0,10  |    |
| 239,43                                     | Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном           | 90                             | 21,12           | 27,11                | 35,22  | 329,30  | 0,12  | 0,11                | 1,76               | 0,04   | 0      | 134,96 | 267,80          | 0,13  | 0,001  | 32,34 | 0,049 | 58,59  | 1,75  |    |
| 520,08                                     | Картофельное пюре с маслом сливочным              | 150                            | 3,25            | 9,25                 | 22,02  | 138,76  | 0,16  | 0,13                | 25,91              | 0,06   | 0,05   | 43,8   | 96,79           | 0,00  | 0,00   | 58,00 | 0,02  | 32,9   | 1,19  |    |
| 351,01                                     | Кисель фруктовый                                  | 200                            | 0,03            | 0,02                 | 18,62  | 73,23   | 0     | 0                   | 1,25               | 0,00   | 0      | 5,24   | 7,81            | 0,00  | 0,00   | 8,04  | 0,0   | 0,85   | 0,08  |    |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                    | 50                             | 3,80            | 0,40                 | 24,25  | 117,5   | 0,06  | 0,02                | 1,10               | 0      | 0      | 10,0   | 32,5            | 0,73  | 0,0    | 6,3   | 0,0   | 0      | 0,44  |    |
| Итого за Ужин                              |                                                   |                                | 30,5            | 39,7                 | 100,1  | 495,2   | 0,3   | 0,3                 | 30,1               | 0,1    | 0,1    | 282,0  | 454,9           | 0,9   | 0,0    | 113,7 | 0,1   | 95,9   | 3,6   |    |
| Итого за день                              |                                                   |                                | 97,7            | 98,0                 | 375,1  | 2560,2  | 1,2   | 1,6                 | 56,0               | 0,4    | 2,0    | 496,0  | 1272,8          | 2,9   | 0,6    | 577,9 | 0,8   | 262,0  | 10,8  |    |
| суточная норма                             |                                                   |                                | 77,0            | 79,0                 | 335,0  | 2350,0  | 1,20  | 1,4                 | 60                 | 0,70   | 1      | 1100   | 1100            | 3     | 3,00   | 1100  | 1,0   | 250    | 12,00 |    |
| % от суточной нормы                        |                                                   |                                | 126,8%          | 124,0%               | 112,0% | 108,9%  | 98,3% | 113,9%              | 93,3%              | 54,2%  | 197,2% | 45,1%  | 115,7%          | 95,2% | 18,4%  | 52,5% | 80,5% | 104,8% | 89,9% |    |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

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

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

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

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



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

# Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

| №<br>реп.                                         | Прим пищи, наименование блюда                                           | Масса<br>порции | Неделя: 1            |       |        |                                      | Сезон: осенне-весенний |       |       |        |       | 12-18 лет                 |         |        |       |         |       |        |       |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------------------|-------|-------|--------|-------|---------------------------|---------|--------|-------|---------|-------|--------|-------|
|                                                   |                                                                         |                 | понедельник          |       |        |                                      | Возраст:               |       |       |        |       |                           |         |        |       |         |       |        |       |
|                                                   |                                                                         |                 | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)          |       |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |         |        |       |         |       |        |       |
| 1                                                 | 2                                                                       | 3               | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1                     | В2    | С     | А      | Д     | Са                        | Р       | F      | Se    | K       | I     | Mg     | Fe    |
| 1                                                 | 2                                                                       | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8                      | 9     | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14      | 15     | 16    | 17      | 18    | 19     | 20    |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                                                         |                 |                      |       |        |                                      |                        |       |       |        |       |                           |         |        |       |         |       |        |       |
| 28,01                                             | * Фрукт порционно / 1 шт                                                | 100-150         | 0,4                  | 0,4   | 10,0   | 42,7                                 | 0,04                   | 0,02  | 10    | 0,00   | 0,00  | 16,00                     | 11,00   | 0,00   | 0,00  | 1,70    | 0,000 | 5,00   | 0,12  |
| 71,20                                             | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным                 | 250             | 11,38                | 12,51 | 33,6   | 253,4                                | 0,22                   | 0,20  | 1,30  | 0,054  | 0,11  | 142,58                    | 97,90   | 0,063  | 0,014 | 65,45   | 0,15  | 6,69   | 0,53  |
| 693,08                                            | Какао с молоком                                                         | 200             | 4,68                 | 5,15  | 22,58  | 151,5                                | 0,06                   | 0,23  | 1,95  | 0,05   | 0,05  | 152,2                     | 124,5   | 0,0    | 0,0   | 149,6   | 0,190 | 21,3   | 0,40  |
| 5,10                                              | Хлеб пшеничный                                                          | 80              | 6,08                 | 0,64  | 39,36  | 177,6                                | 0,08                   | 0,02  | 1,18  | 0,0    | 0,0   | 10,0                      | 32,5    | 0,7    | 0,0   | 9,2     | 0,020 | 0,0    | 0,88  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |                                                                         |                 | 22,54                | 18,70 | 105,54 | 625,15                               | 0,40                   | 0,47  | 14,43 | 0,10   | 0,16  | 320,78                    | 265,90  | 0,83   | 0,02  | 225,98  | 0,36  | 32,99  | 1,93  |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                         |                 |                      |       |        |                                      |                        |       |       |        |       |                           |         |        |       |         |       |        |       |
| 10,40                                             | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом       | 100             | 1,00                 | 5,16  | 3,60   | 64,33                                | 0,10                   | 0,11  | 22,66 | 0,026  | 0,0   | 93,83                     | 35,16   | 0,003  | 0,03  | 16,83   | 0,033 | 38,0   | 0,10  |
| * 50 ЗП                                           | Салат из смеси с сыром заправленный маслом растительным                 | 100             | 1,81                 | 7,55  | 8,25   | 113,8                                | 0,016                  | 0,066 | 9,20  | 0,10   | 0,00  | 109,70                    | 81,58   | 0,016  | 0,65  | 13,83   | 0,03  | 23,23  | 1,38  |
| 102,19                                            | Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками на бульоне               | 250/30          | 6,0                  | 3,84  | 24,81  | 161,5                                | 0,26                   | 0,09  | 8,67  | 0,001  | 0,0   | 52,62                     | 178,12  | 0,097  | 0,007 | 86,76   | 0,047 | 37,02  | 0,51  |
| 331,40                                            | Крокеты заправленные под соусом сметано-томатным                        | 100             | 16,62                | 23,50 | 7,12   | 271,17                               | 0,14                   | 0,13  | 3,2   | 0,0013 | 0,07  | 28,30                     | 124,24  | 0,94   | 0,014 | 31,72   | 0,075 | 26,03  | 1,62  |
| 332,10                                            | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                          | 180             | 6,84                 | 4,11  | 43,74  | 228,38                               | 0,108                  | 0,036 | 0,0   | 0,036  | 0,048 | 15,96                     | 55,45   | 0,012  | 0,036 | 112,63  | 0,10  | 10,16  | 0,103 |
| 519,01                                            | Компот из фруктовой ягодной смеси                                       | 200             | 0,06                 | 0,02  | 20,73  | 78,2                                 | 0                      | 0     | 2,5   | 0,0    | 0,0   | 4,00                      | 3,30    | 0,0    | 0,0   | 0,45    | 0,0   | 1,70   | 0,15  |
| 5,08/ 5,01                                        | Хлеб ржаной-пшеничный/ Хлеб пшеничный                                   | 70/50           | 5,64                 | 0,73  | 48,2   | 244,2                                | 0,18                   | 0,08  | 1     | 0      | 0     | 34,5                      | 143,1   | 0,740  | 0,0   | 23,6    | 0,03  | 32,9   | 1,77  |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                         |                 | 36,15                | 37,36 | 148,20 | 1047,74                              | 0,79                   | 0,45  | 38,03 | 0,06   | 0,12  | 229,21                    | 539,37  | 1,79   | 0,09  | 271,99  | 0,28  | 145,81 | 4,25  |
| <b>Итого за Обед (линей период)</b>               |                                                                         |                 | 36,96                | 39,73 | 152,63 | 1097,19                              | 0,70                   | 0,40  | 24,57 | 0,14   | 0,12  | 245,68                    | 585,79  | 1,81   | 0,71  | 268,99  | 0,28  | 131,04 | 5,53  |
| <b>Полдник</b>                                    |                                                                         |                 |                      |       |        |                                      |                        |       |       |        |       |                           |         |        |       |         |       |        |       |
| 54,51                                             | Салат "Лепи" мясо-овощной заправленный сметаной (термическая обработка) | 50              | 3,44                 | 5,48  | 3,19   | 76,37                                | 0,04                   | 0,04  | 3,87  | 0,06   | 0,01  | 16,03                     | 41,59   | 0,02   | 0,12  | 114,37  | 0,003 | 8,57   | 0,44  |
| 695,31                                            | Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой               | 100             | 12,8                 | 7,6   | 40,5   | 280,5                                | 0,09                   | 0,12  | 0,14  | 0,065  | 0,1   | 70,55                     | 105,39  | 0,013  | 0,03  | 131,82  | 0,001 | 14,1   | 0,7   |
| 407,00                                            | Сок фруктовый                                                           | 200             | 0,2                  | 0,26  | 22,2   | 86,39                                | 0,02                   | 0,1   | 4,8   | 0,0    | 0,0   | 14                        | 28,7    | 0,0782 | 0,20  | 202,00  | 0,0   | 10     | 0,24  |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |                                                                         |                 | 16,44                | 13,34 | 65,89  | 443,26                               | 0,15                   | 0,26  | 8,81  | 0,13   | 0,11  | 100,58                    | 175,68  | 0,11   | 0,35  | 448,19  | 0,00  | 32,67  | 1,38  |
| <b>Ужин</b>                                       |                                                                         |                 |                      |       |        |                                      |                        |       |       |        |       |                           |         |        |       |         |       |        |       |
| 11,02                                             | Осурец порционно /ЛИЛИ/ Зеленый горошек                                 | 20              | 0,01                 | 0     | 0,38   | 2,2                                  | 0,01                   | 0     | 0,4   | 0      | 0     | 3,4                       | 0       | 0,034  | 0,006 | 2,8     | 0     | 2,8    | 0     |
| 267,73                                            | Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами                              | 90              | 13,60                | 13,12 | 1,5    | 275,96                               | 0,02                   | 0,11  | 2     | 0,30   | 0,00  | 17,22                     | 132,58  | 0,00   | 0,06  | 21,75   | 0,013 | 24,46  | 1,73  |
| 21                                                | Рис отварной с маслом сливочным                                         | 150             | 3,7                  | 4,0   | 38,9   | 196,2                                | 0,03                   | 0,02  | 0,0   | 0,04   | 0,04  | 14,9                      | 79,4    | 0,2    | 0,1   | 39,0    | 0,006 | 27,9   | 0,59  |
| 430,06                                            | Чай черный витаминизированный                                           | 200             | 0,20                 | 0,05  | 15,01  | 57,54                                | 0,00                   | 0,01  | 2,9   | 0,0    | 0     | 5,25                      | 8,2     | 0,6    | 0,0   | 15,8    | 0,070 | 4,40   | 0,87  |
| 5,01                                              | Хлеб пшеничный                                                          | 50              | 3,80                 | 0,40  | 24,25  | 117,50                               | 0,06                   | 0,02  | 1,10  | 0,000  | 0,00  | 10,00                     | 32,50   | 0,73   | 0,00  | 6,50    | 0,010 | 0,00   | 0,44  |
| <b>Итого за Ужин</b>                              |                                                                         |                 | 21,31                | 17,53 | 80,01  | 649,44                               | 0,12                   | 0,16  | 6,00  | 0,34   | 0,04  | 50,81                     | 252,70  | 1,55   | 0,13  | 85,83   | 0,10  | 59,55  | 3,63  |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                                         |                 | 96,44                | 86,93 | 399,64 | 2765,59                              | 1,46                   | 1,34  | 67,27 | 0,63   | 0,43  | 701,38                    | 1233,65 | 4,28   | 0,58  | 1031,99 | 0,74  | 271,02 | 11,19 |
| <b>суточная норма</b>                             |                                                                         |                 | 90,0                 | 92,0  | 384,64 | 2720,0                               | 1,4                    | 1,6   | 70,0  | 0,9    | 1,0   | 1200                      | 1200    | 4,0    | 5,00  | 1200    | 1,0   | 300    | 18,0  |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                                                         |                 | 107,2%               | 94,5% | 104%   | 101,68%                              | 104%                   | 84%   | 96%   | 70%    | 43%   | 58%                       | 103%    | 107%   | 12%   | 86%     | 74%   | 90%    | 62%   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

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

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

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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Район: Общеобразовательные Учреждения

| №<br>реп                                          | Прим пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Неделя: 1            |       |        |                                      | Сезон:<br>Возраст: |       |       |       |        | 12-18 лет                 |         |        |        |         |         |        |       |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|--------------------|-------|-------|-------|--------|---------------------------|---------|--------|--------|---------|---------|--------|-------|
|                                                   |                                                                 |                 | итервик              |       |        |                                      | осенне-весенний    |       |       |       |        |                           |         |        |        |         |         |        |       |
|                                                   |                                                                 |                 | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг)      |       |       |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |        |         |         |        |       |
|                                                   |                                                                 |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      | В1                 | В2    | С     | А     | Д      | Са                        | Р       | Ф      | Se     | К       | Г       | Mg     | Fe    |
| 1                                                 | 2                                                               | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                    | 8                  | 9     | 10    | 11    | 12     | 13                        | 14      | 15     | 16     | 17      | 18      | 19     | 20    |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                                                 |                 |                      |       |        |                                      |                    |       |       |       |        |                           |         |        |        |         |         |        |       |
| 3,03                                              | Гастрономия / Сыр порционно                                     | 20              | 4,64                 | 5,90  | 0,00   | 72,80                                | 0,00               | 0,06  | 0,14  | 0,02  | 0,00   | 176,00                    | 100,00  | 0,0    | 0,02   | 17,6    | 0,0     | 7,00   | 0,20  |
| 71,15                                             | Каша молочная гречневая с маслом сливочным                      | 250             | 11,09                | 15,78 | 40,80  | 327,01                               | 0,360              | 0,32  | 2,160 | 0,072 | 0,2    | 237,62                    | 163,16  | 0,10   | 0,018  | 109,00  | 0,250   | 11,15  | 0,87  |
| 303,16                                            | Кофейный напиток с молоком                                      | 200             | 5,00                 | 3,20  | 24,66  | 141,28                               | 0,04               | 0,15  | 1,3   | 0,030 | 0,03   | 120,4                     | 90,0    | 0,200  | 0,250  | 187,9   | 0,090   | 14,0   | 0,12  |
| 5,10                                              | Хлеб пшеничный                                                  | 80              | 6,08                 | 0,64  | 39,36  | 177,6                                | 0,08               | 0,02  | 1,2   | 0,0   | 0      | 10,0                      | 32,5    | 0,7    | 0,003  | 9,2     | 0       | 0      | 0,88  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |                                                                 |                 | 26,81                | 25,52 | 104,82 | 718,69                               | 0,48               | 0,55  | 4,78  | 0,12  | 0,20   | 544,02                    | 385,66  | 1,03   | 0,29   | 323,65  | 0,36    | 32,15  | 2,07  |
| <b>Итого за Завтрак(осенний период)</b>           |                                                                 |                 | 34,0                 | 21,8  | 97,7   | 731,1                                | 0,5                | 0,3   | 1,2   | 0,1   | 0,0    | 223,8                     | 457,2   | 0,8    | 0,3    | 135,1   | 0,0     | 52,3   | 2,8   |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                 |                 |                      |       |        |                                      |                    |       |       |       |        |                           |         |        |        |         |         |        |       |
| 53,350                                            | Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"                | 100             | 1,28                 | 5,060 | 3,760  | 51,61                                | 0,033              | 0,030 | 1,710 | 0,028 | 0,000  | 42,75                     | 22,700  | 0,005  | 0,028  | 15,33   | 0,8     | 15,0   | 0,46  |
| 0,09                                              | Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом       | 100             | 2,78                 | 3,91  | 16,23  | 107,3                                | 0,083              | 0,16  | 1,83  | 0,083 | 0      | 113,63                    | 79,16   | 0,01   | 0,03   | 2,15    | 0,01    | 35,50  | 0,13  |
| 124,26                                            | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной                     | 250/10          | 1,76                 | 4,95  | 17,90  | 149,70                               | 0,057              | 0,05  | 15,70 | 0,00  | 0      | 49,2                      | 49,00   | 0,000  | 0,20   | 38,30   | 0,000   | 22,10  | 0,80  |
| 239,44                                            | Тефтели из рыбы тушенные в соусе овощном                        | 100             | 24,35                | 27,90 | 56,91  | 343,66                               | 0,13               | 0,12  | 1,97  | 0,044 | 0      | 149,95                    | 297,55  | 0,14   | 0,70   | 35,93   | 0,054   | 65,10  | 1,94  |
| 520,09                                            | Картофельное пюре с маслом сливочным                            | 180             | 3,90                 | 11,10 | 26,42  | 164,11                               | 0,19               | 0,15  | 3,00  | 0,072 | 0,06   | 52,56                     | 116,16  | 0,00   | 0,20   | 69,60   | 0,025   | 39,50  | 1,42  |
| 349,10                                            | Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный               | 200             | 0,22                 | 0     | 19,44  | 76,75                                | 0                  | 0     | 0,2   | 0     | 0      | 22,6                      | 7,7     | 0      | 0      | 0,5     | 0       | 3,0    | 0,66  |
| 5,08/ 5,01                                        | Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный                            | 70/50           | 5,64                 | 0,73  | 48,2   | 244,2                                | 0,18               | 0,08  | 1     | 0     | 0      | 34,5                      | 143,1   | 0,740  | 0,0    | 23,6    | 0,03    | 32,9   | 1,77  |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                 |                 | 37,15                | 49,74 | 172,63 | 1030,03                              | 0,39               | 0,43  | 23,58 | 0,14  | 0,06   | 351,56                    | 636,21  | 0,89   | 1,13   | 183,21  | 0,91    | 177,60 | 7,05  |
| <b>Итого за Обед (линей период)</b>               |                                                                 |                 | 38,63                | 48,59 | 185,12 | 1085,72                              | 0,64               | 0,56  | 23,70 | 0,20  | 0,06   | 424,44                    | 692,67  | 0,89   | 1,13   | 170,03  | 0,12    | 198,10 | 6,72  |
| <b>Полдник</b>                                    |                                                                 |                 |                      |       |        |                                      |                    |       |       |       |        |                           |         |        |        |         |         |        |       |
| 83,36                                             | Ябло отварное с огурцом /ИЛИ/ Крокеты картофельные              | 20/30           | 2,60                 | 2,30  | 0,71   | 34,70                                | 0,02               | 0,09  | 2,10  | 0,05  | 0,0044 | 16,47                     | 3,84    | 0,014  | 0,065  | 5,66    | 0,0041  | 6,62   | 0,51  |
| 432,28                                            | Мучное кушарное изделие/ Эпичмак (татарское национальное блюдо) | 100             | 8,04                 | 5,88  | 35,50  | 230,25                               | 0,10               | 0,04  | 4,7   | 0,04  | 0,02   | 16,2                      | 55,71   | 0,02   | 0,01   | 28,69   | 0,00    | 12,87  | 0,81  |
| 409,13                                            | Компот из яблок и ягод (яблока)                                 | 200             | 1,00                 | 0,00  | 20,20  | 79,8                                 | 0,02               | 0,1   | 4,8   | 0,0   | 0,0    | 14,00                     | 28,70   | 0,01   | 0,04   | 3,79    | 0,000   | 12,10  | 0,12  |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |                                                                 |                 | 11,64                | 8,18  | 56,41  | 344,70                               | 0,14               | 0,23  | 11,60 | 0,09  | 0,02   | 46,67                     | 88,25   | 0,05   | 0,12   | 38,14   | 0,01    | 31,59  | 1,44  |
| <b>Ужин</b>                                       |                                                                 |                 |                      |       |        |                                      |                    |       |       |       |        |                           |         |        |        |         |         |        |       |
| 28,02                                             | Фрукт порционно / Апельсин                                      | 100             | 0,90                 | 0,20  | 8,10   | 40,00                                | 0,040              | 0,03  | 6,90  | 0,050 | 0      | 34,00                     | 23,90   | 0,02   | 0,05   | 18,10   | 0,000   | 13,90  | 0,30  |
| 340,19                                            | Омлет натуральный с маслом сливочным                            | 150             | 11,38                | 8,30  | 2,89   | 140,29                               | 0,070              | 0,43  | 0,39  | 0,024 | 1,8    | 98,33                     | 127,33  | 0,06   | 0,03   | 20,29   | 0,210   | 17,13  | 0,19  |
| 351,01                                            | Кисель фруктовый                                                | 200             | 0,03                 | 0,02  | 18,62  | 73,23                                | 0,0                | 0,00  | 1,25  | 0,001 | 0      | 5,24                      | 7,81    | 0,00   | 0,10   | 8,04    | 0,000   | 0,85   | 0,08  |
| 5,01                                              | Хлеб пшеничный                                                  | 50              | 3,80                 | 0,40  | 24,25  | 117,5                                | 0,06               | 0,02  | 1,1   | 0     | 0      | 10,00                     | 32,50   | 0,73   | 0,03   | 6,50    | 0       | 0,00   | 0,44  |
| <b>Итого за Ужин</b>                              |                                                                 |                 | 16,11                | 8,92  | 53,86  | 371,02                               | 0,17               | 0,48  | 8,74  | 0,08  | 0,80   | 147,57                    | 190,64  | 0,80   | 0,21   | 52,93   | 0,22    | 30,98  | 1,01  |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                                 |                 | 91,71                | 88,59 | 380,58 | 2464,44                              | 1,36               | 1,69  | 48,70 | 0,43  | 1,08   | 1089,82                   | 1300,76 | 2,77   | 1,74   | 597,93  | 1,50    | 272,32 | 11,57 |
| <b>суточная норма</b>                             |                                                                 |                 | 90,00                | 92,00 | 383,00 | 2720,00                              | 1,40               | 1,60  | 70,00 | 0,90  | 1,00   | 1200                      | 1200,00 | 4,00   | 5,00   | 1200,00 | 1,00    | 300,00 | 18,00 |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                                                 |                 | 102%                 | 96%   | 99,37% | 90,60%                               | 97%                | 105%  | 70%   | 48%   | 108%   | 90,82%                    | 108,40% | 69,26% | 34,90% | 50%     | 149,61% | 91%    | 64%   |



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Район: Общеобразовательные Учреждения

срела

Сезон: осенне-весенний

| №<br>рек.                                  | Принем пищи, наименование блюда                                                         | Масса<br>порции | Неделя 1             |        |         |         | Энергетическая<br>ценность | Возраст       |       |       |      |        | 12-18 лет                 |         |        |         |        |        |       |    |  |  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|---------|----------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|--------|--------|-------|----|--|--|
|                                            |                                                                                         |                 | Пищевые вещества (г) |        |         | У       |                            | 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                                    |                                                                                         |                 |                      |        |         |         |                            |               |       |       |      |        |                           |         |        |         |        |        |       |    |  |  |
| 28,01                                      | Фрукт порционно / 1шт                                                                   | 100-150         | 0,4                  | 0,4    | 10,0    | 42,7    | 0,04                       | 0,02          | 10,0  | 0,00  | 0,20 | 16,00  | 11,0                      | 0,00    | 0,00   | 1,70    | 0,0    | 5,00   | 0,12  |    |  |  |
| 223,24                                     | Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)                                         | 230             | 25,61                | 36     | 80,7    | 507,50  | 0,08                       | 0,33          | 2,62  | 0,09  | 0,0  | 204,0  | 0,0                       | 0,0     | 0,0    | 0,0     | 0,01   | 39,4   | 1,35  |    |  |  |
| 375,01                                     | Чай черный с лимоном                                                                    | 200             | 0,24                 | 0,06   | 15,22   | 58,6    | 0,06                       | 0,01          | 1,7   | 0     | 0    | 8,05   | 9,78                      | 0,10    | 0,02   | 31,77   | 0,0    | 5,24   | 0,87  |    |  |  |
| 5,10                                       | Хлеб пшеничный                                                                          | 80              | 6,08                 | 0,64   | 39,36   | 177,6   | 0,08                       | 0,02          | 1,180 | 0,000 | 0,0  | 10,00  | 32,5                      | 0,7     | 0,0    | 9,2     | 0,020  | 0,00   | 0,88  |    |  |  |
| Итого за Завтрак                           |                                                                                         |                 | 32,33                | 37,10  | 145,28  | 786,38  | 0,26                       | 0,38          | 15,50 | 0,09  | 0,20 | 238,05 | 53,28                     | 0,83    | 0,02   | 42,67   | 0,03   | 49,66  | 3,22  |    |  |  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                                                         |                 |                      |        |         |         |                            |               |       |       |      |        |                           |         |        |         |        |        |       |    |  |  |
| 38,13                                      | Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом              | 100             | 0,60                 | 3,14   | 2,90    | 48,16   | 0,05                       | 0,016         | 14,85 | 0,53  | 0    | 21,40  | 14,88                     | 0,016   | 0,31   | 102,28  | 0,0023 | 16,36  | 0,48  |    |  |  |
| * 7,03 3 П                                 | Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом                                     | 100             | 3,16                 | 4,16   | 13,00   | 85,00   | 0,083                      | 0,05          | 38,30 | 0,0   | 0    | 49,60  | 72,30                     | 0,60    | 0,066  | 153,40  | 0,0016 | 12,70  | 0,91  |    |  |  |
| 1184,02                                    | Борщ со свежей капустой и картофелем                                                    | 250             | 2,34                 | 2,65   | 10,95   | 74,56   | 0,062                      | 0,062         | 19,62 | 0,75  | 0    | 47,75  | 48,63                     | 0,27    | 0,60   | 122,75  | 0,03   | 23,05  | 1,16  |    |  |  |
| 291,17                                     | Плов с птицы                                                                            | 250             | 25,79                | 33,48  | 56,70   | 617,05  | 0,21                       | 0,108         | 5,09  | 0,002 | 0    | 34,35  | 233,90                    | 0,103   | 0,101  | 63,11   | 0,045  | 56,79  | 2,13  |    |  |  |
| 407                                        | Сок фруктовый                                                                           | 200             | 0,2                  | 0,3    | 22,2    | 86,4    | 0,02                       | 0,1           | 4,8   | 0     | 0    | 14,0   | 28,7                      | 0,1     | 0,2    | 202,0   | 0      | 10,0   | 0,24  |    |  |  |
| 5,08/ 5,01                                 | Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный                                                    | 70/50           | 5,64                 | 0,73   | 48,2    | 244,2   | 0,18                       | 0,08          | 1     | 0     | 0    | 34,5   | 143,1                     | 0,740   | 0,0    | 23,6    | 0,03   | 32,9   | 1,77  |    |  |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                                                         |                 | 34,57                | 40,26  | 140,95  | 1070,36 | 0,52                       | 0,37          | 45,36 | 1,28  | 0,00 | 152,00 | 469,21                    | 1,21    | 1,21   | 513,74  | 0,11   | 139,10 | 6,21  |    |  |  |
| Итого обед (лимит период)                  |                                                                                         |                 | 37,1                 | 41,3   | 151,1   | 1107,2  | 0,6                        | 0,4           | 68,8  | 0,8   | 0,0  | 180,2  | 526,6                     | 1,2     | 1,0    | 564,9   | 0,1    | 135,4  | 6,4   |    |  |  |
| Полдник                                    |                                                                                         |                 |                      |        |         |         |                            |               |       |       |      |        |                           |         |        |         |        |        |       |    |  |  |
| 3003,03                                    | Горькое блюдо из картофеля: Драники с соусом сметанным (белорусское национальное блюдо) | 50/10           | 1,79                 | 5,38   | 12,92   | 128,54  | 0,08                       | 0,05          | 13,06 | 0,004 | 0    | 19,55  | 46,61                     | 1,22    | 0,0013 | 286,22  | 0,69   | 16,35  | 0,70  |    |  |  |
| 8,7                                        | Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (блоком)     | 100             | 4,25                 | 13,32  | 30,72   | 250,36  | 0,06                       | 0,04          | 0     | 0,01  | 0    | 12,50  | 38,30                     | 0,01    | 0,00   | 14,71   | 0,07   | 6,55   | 0,51  |    |  |  |
| 420,12                                     | Напиток из яблок и лимона                                                               | 200             | 0,06                 | 0,04   | 13,17   | 51,3    | 0                          | 0             | 1,2   | 0     | 0    | 1,84   | 0,66                      | 0,06    | 0,03   | 12,95   | 0,000  | 0,4    | 0,30  |    |  |  |
| Итого за Полдник                           |                                                                                         |                 | 6,10                 | 18,74  | 56,81   | 430,20  | 0,14                       | 0,09          | 14,27 | 0,01  | 0,00 | 33,89  | 85,57                     | 1,29    | 0,03   | 313,88  | 0,76   | 23,26  | 1,51  |    |  |  |
| Ужин                                       |                                                                                         |                 |                      |        |         |         |                            |               |       |       |      |        |                           |         |        |         |        |        |       |    |  |  |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно                                                             | 10              | 2,3                  | 2,95   | 0,0     | 36,40   | 0,00                       | 0,03          | 0,07  | 0,01  | 0    | 88,00  | 50,00                     | 0,00    | 0,01   | 8,80    | 0,000  | 3,50   | 0,10  |    |  |  |
| 279,35                                     | Тофтели "Летские" тушеные в овощном соусе                                               | 90              | 12,51                | 17,31  | 6,05    | 229,59  | 0,19                       | 0,15          | 0,14  | 0,04  | 0,0  | 18,47  | 149,98                    | 0,02    | 0,06   | 23,86   | 0,050  | 23,63  | 1,87  |    |  |  |
| 332,02                                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                                          | 150             | 5,70                 | 3,43   | 36,45   | 190,31  | 0,09                       | 0,03          | 0,00  | 0,03  | 0,04 | 13,30  | 46,2                      | 0,0     | 0,0    | 93,9    | 0,080  | 8,47   | 0,09  |    |  |  |
| 303,03                                     | Кофейный напиток с сахаром                                                              | 200             | 0,0                  | 0,00   | 19,96   | 74,85   | 0,00                       | 0,00          | 0,00  | 0     | 0    | 0,4    | 0                         | 0       | 0      | 71      | 0,000  | 0,0    | 0,01  |    |  |  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                                                          | 50              | 3,80                 | 0,40   | 24,25   | 117,5   | 0,06                       | 0,02          | 1,1   | 0     | 0    | 10,00  | 32,50                     | 0,73    | 0,00   | 6,50    | 0,010  | 0,00   | 0,44  |    |  |  |
| Итого за Ужин                              |                                                                                         |                 | 24,33                | 24,09  | 86,71   | 648,65  | 0,34                       | 0,23          | 1,31  | 0,08  | 0,04 | 130,17 | 278,69                    | 0,76    | 0,33   | 204,17  | 0,14   | 35,60  | 2,50  |    |  |  |
| Итого в день                               |                                                                                         |                 | 97,33                | 120,19 | 429,75  | 2935,59 | 1,26                       | 1,07          | 76,44 | 1,47  | 0,24 | 554,11 | 886,75                    | 4,09    | 1,59   | 1074,46 | 0,96   | 247,62 | 13,44 |    |  |  |
| суточная норма                             |                                                                                         |                 | 90,00                | 92,00  | 383,00  | 2720,00 | 1,40                       | 1,60          | 70,00 | 0,90  | 1,00 | 1200   | 1200,00                   | 4,00    | 5,00   | 1200,00 | 1,00   | 300,00 | 18,00 |    |  |  |
| % от суточной нормы                        |                                                                                         |                 | 108%                 | 131%   | 112,21% | 107,93% | 90%                        | 67%           | 109%  | 163%  | 24%  | 46,18% | 73,90%                    | 102,24% | 31,87% | 90%     | 96,21% | 83%    | 75%   |    |  |  |



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Район: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

| №<br>реп.                                 | Приним пищи, наименование блюда                                           | Масса<br>порции | Неделя 1             |       |         |               | Энерге-<br>гическая<br>ценность | Возраст:                  |       |       |       |        | 12-18 лет |         |         |         |        |        |       |    |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|---------|---------------|---------------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|-----------|---------|---------|---------|--------|--------|-------|----|
|                                           |                                                                           |                 | Пищевые вещества (г) |       |         | Витамины (мг) |                                 | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |        |           |         |         |         |        |        |       |    |
|                                           |                                                                           |                 | Б                    | Ж     | У       |               |                                 | В1                        | В2    | С     | А     | D      | Ca        | P       | F       | Se      | K      | I      | Mg    | Fe |
| 1                                         | 2                                                                         | 3               | 4                    | 5     | 6       | 7             | 8                               | 9                         | 10    | 11    | 12    | 13     | 14        | 15      | 16      | 17      | 18     | 19     | 20    |    |
| Завтрак                                   |                                                                           |                 |                      |       |         |               |                                 |                           |       |       |       |        |           |         |         |         |        |        |       |    |
| 4,20                                      | Салат "Петрушка" из моркови с сыром                                       | 100             | 6,71                 | 12,42 | 4,82    | 158,06        | 0,035                           | 0,123                     | 3,68  | 0,010 | 0     | 99,40  | 16,36     | 38,500  | 0,006   | 162,00  | 0,035  | 35,50  | 0,73  |    |
| *102,2 3 П                                | Салат фруктовый с сахарной пудрой                                         | 100             | 0,65                 | 0,3   | 9,20    | 42,5          | 0,033                           | 0,03                      | 3,80  | 0,04  | 0     | 23,00  | 17,00     | 10,15   | 0,033   | 144,06  | 0,001  | 11,0   | 1,25  |    |
| 478,28                                    | Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным | 200             | 12,52                | 13,57 | 37,12   | 329,5         | 0,18                            | 0,13                      | 4     | 0,01  | 0,02  | 39,44  | 117,68    | 0,06    | 0,02    | 107,06  | 0,079  | 42,83  | 0,80  |    |
| 407                                       | Сок фруктовый                                                             | 200             | 0,20                 | 0,26  | 22,20   | 86,39         | 0                               | 0                         | 4,80  | 0,00  | 0     | 14,00  | 28,7      | 0       | 0       | 202,0   | 0      | 10,00  | 0,24  |    |
| 5,10                                      | Хлеб пшеничный                                                            | 80              | 6,08                 | 0,64  | 39,36   | 177,6         | 0,08                            | 0,02                      | 1,18  | 0,00  | 0,0   | 10,0   | 32,5      | 0,7     | 0,0     | 9,2     | 0,020  | 0      | 0,88  |    |
| Итого за Завтрак                          |                                                                           |                 | 25,51                | 26,89 | 103,50  | 751,57        | 0,32                            | 0,37                      | 13,16 | 0,02  | 0,02  | 162,84 | 195,24    | 39,37   | 0,23    | 480,26  | 0,13   | 88,33  | 2,65  |    |
| Итого за завтрак(зимний период)           |                                                                           |                 | 19,5                 | 14,8  | 107,9   | 636,0         | 0,3                             | 0,3                       | 13,3  | 0,0   | 0,0   | 88,4   | 193,9     | 11,0    | 0,3     | 462,3   | 0,1    | 63,8   | 3,2   |    |
| Обед (положенный рацион питания)          |                                                                           |                 |                      |       |         |               |                                 |                           |       |       |       |        |           |         |         |         |        |        |       |    |
| 72,26                                     | Винегрет овощной заправленный растительным маслом                         | 100             | 1,58                 | 5,17  | 8,61    | 87,80         | 0,05                            | 0,05                      | 15,5  | 0,013 | 0,00  | 29,91  | 44,81     | 0,15    | 0,031   | 24,63   | 0,016  | 20,5   | 0,86  |    |
| 124,48                                    | Суп овощной на бульоне с гречками                                         | 250/50          | 7,25                 | 7,0   | 42,00   | 256,62        | 0,02                            | 0,02                      | 9,20  | 0,05  | 0     | 36,74  | 24,20     | 0,070   | 0,57    | 30,95   | 0,20   | 12,40  | 0,40  |    |
| 33,09                                     | Биточки* Детские* тушеные под овощным соусом                              | 100             | 15,32                | 16,67 | 16,57   | 278,72        | 0,18                            | 0,16                      | 1,83  | 0,022 | 0,0   | 20,69  | 86,96     | 0,00    | 0,066   | 28,30   | 0,144  | 54,97  | 1,80  |    |
| 250,02                                    | Гороховое пюре с маслом сливочным                                         | 180             | 20,71                | 3,43  | 45,74   | 300,55        | 0,42                            | 0,16                      | 0,0   | 0,036 | 0,036 | 79,57  | 193,2     | 0,06    | 0,024   | 78,6    | 0,096  | 30,0   | 1,17  |    |
| 349,10                                    | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный                            | 200             | 0,22                 | 0     | 19,44   | 76,75         | 0                               | 0                         | 0,2   | 0     | 0     | 22,6   | 7,7       | 0,0     | 0       | 0,45    | 0,0    | 3,0    | 0,66  |    |
| 66 037,03                                 | Кондитерское изделие/ Печенье                                             | 30              | 1,7                  | 2,26  | 13,8    | 78,89         | 0,002                           | 0,01                      | 0     | 0,0   | 0,0   | 8,2    | 17,4      | 0,0     | 0,0     | 0,2     | 0,0    | 3,0    | 0,20  |    |
| 5,08/ 5,01                                | Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный                                      | 70/50           | 5,64                 | 0,73  | 48,2    | 244,2         | 0,18                            | 0,08                      | 1     | 0     | 0     | 34,5   | 143,1     | 0,740   | 0,0     | 23,6    | 0,03   | 32,9   | 1,77  |    |
| Итого за Обед (положенный рацион питания) |                                                                           |                 | 52,42                | 35,26 | 194,36  | 1323,53       | 0,85                            | 0,48                      | 27,73 | 0,12  | 0,04  | 232,21 | 516,47    | 1,02    | 0,69    | 186,70  | 0,49   | 176,73 | 6,86  |    |
| Полдник                                   |                                                                           |                 |                      |       |         |               |                                 |                           |       |       |       |        |           |         |         |         |        |        |       |    |
| 202,36                                    | Макарунок с мясными изделиями                                             | 100             | 9,99                 | 9,54  | 23,1    | 220,5         | 0,05                            | 0,03                      | 0,7   | 0,03  | 0,09  | 11,2   | 34,9      | 0,56    | 0,01    | 31,40   | 0,06   | 5,9    | 0,60  |    |
| 738,58                                    | Мучное кушарное изделие/ Пирожки с зеленым луком и яйцом                  | 50              | 4,60                 | 2,88  | 19,00   | 121,40        | 0,05                            | 0,08                      | 0,04  | 0,028 | 0,33  | 25,10  | 48,0      | 0,01    | 0,013   | 6,89    | 0,030  | 9,06   | 0,28  |    |
| 519,02                                    | Напиток фруктовый (клубика)                                               | 200             | 0,05                 | 0,0   | 15,0    | 56,4          | 0,00                            | 0,00                      | 1,4   | 0,03  | 0,0   | 0,0    | 0,0       | 0,0     | 0,01    | 8,5     | 0,000  | 0,0    | 0,05  |    |
| Итого за Полдник                          |                                                                           |                 | 14,64                | 12,43 | 57,04   | 398,33        | 0,10                            | 0,11                      | 2,14  | 0,09  | 0,42  | 36,35  | 82,94     | 0,57    | 0,03    | 46,74   | 0,09   | 15,0   | 0,93  |    |
| Ужин                                      |                                                                           |                 |                      |       |         |               |                                 |                           |       |       |       |        |           |         |         |         |        |        |       |    |
| 0,05                                      | Закуска овощная                                                           | 30              | 0,54                 | 1,03  | 1,48    | 17,4          | 0,00                            | 0,010                     | 1,4   | 0,002 | 0     | 17,16  | 10,15     | 0,01    | 0,01    | 0,05    | 0,030  | 5,55   | 0,20  |    |
| 288,38                                    | Птица, порционная запеченная                                              | 90              | 13,89                | 12,37 | 1,38    | 169,0         | 0,05                            | 0,120                     | 0,75  | 0,48  | 0     | 18,71  | 125,60    | 0,01    | 0,01    | 17,40   | 0,040  | 14,89  | 1,30  |    |
| 171,05                                    | Гречка отварная с маслом сливочным                                        | 150             | 7,6                  | 7,25  | 37,28   | 223,44        | 0,26                            | 0,04                      | 0,00  | 0,03  | 0,04  | 14,20  | 179,55    | 0,01    | 0,00    | 22,90   | 0,010  | 12,00  | 0,40  |    |
| 408,03                                    | Отвар из шиповника                                                        | 200             | 0,3                  | 0,14  | 19,80   | 85,25         | 0                               | 0,03                      | 10,00 | 0,0   | 0     | 6,30   | 1,70      | 0,00    | 0,00    | 5,45    | 0      | 1,7    | 0,35  |    |
| 5,01                                      | Хлеб пшеничный                                                            | 50              | 3,80                 | 0,40  | 24,25   | 117,5         | 0,06                            | 0,02                      | 1,1   | 0     | 0     | 10,00  | 32,50     | 0,73    | 0,03    | 6,50    | 0,010  | 0,00   | 0,44  |    |
| Итого за Ужин                             |                                                                           |                 | 26,15                | 21,19 | 84,19   | 612,55        | 0,38                            | 0,22                      | 13,25 | 0,51  | 0,04  | 66,37  | 349,50    | 0,77    | 0,05    | 52,30   | 0,09   | 34,14  | 2,69  |    |
| Итого в день                              |                                                                           |                 | 118,72               | 95,77 | 439,09  | 3085,98       | 1,65                            | 1,18                      | 56,28 | 0,74  | 0,52  | 497,77 | 1144,15   | 41,73   | 1,01    | 766,00  | 0,800  | 314,20 | 13,13 |    |
| суточная норма                            |                                                                           |                 | 90,00                | 92,00 | 383,00  | 2720,00       | 1,40                            | 1,60                      | 70,00 | 0,90  | 1,00  | 1200   | 1200,00   | 4,00    | 5,00    | 1200,00 | 1,00   | 300,00 | 18,00 |    |
| % от суточной нормы                       |                                                                           |                 | 132%                 | 104%  | 114,64% | 113,46%       | 118%                            | 74%                       | 80%   | 82%   | 52%   | 41,48% | 95,35%    | 104,17% | 20,180% | 64%     | 80,00% | 105%   | 73%   |    |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятиднев

Сезон: осенне-весенний

| №<br>реп.                                  | Прим пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Неделя 1             |        |         |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Возраст:                  |       |       |        |        | 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                                    |                                                    |                 |                      |        |         |               |                                      |                           |       |       |        |        |           |        |       |         |        |        |       |      |
| 28,01                                      | Фрукт порционно / 1 шт                             | 100-150         | 0,40                 | 0,4    | 10,0    | 42,70         | 0,04                                 | 0,02                      | 10,00 | 0,00  | 0      | 16,0   | 11,0      | 0,0    | 0     | 1,7     | 0,000  | 5,00   | 0,12  |      |
| 340,34                                     | Омлет запеченный с картофелем отварным             | 200             | 14,20                | 47,97  | 21,08   | 466,50        | 0,17                                 | 0,48                      | 6,25  | 0,25  | 2,40   | 99,41  | 249,10    | 0,08   | 0,04  | 70,46   | 0,28   | 34,13  | 3,10  |      |
| 693,08                                     | Какао с молоком                                    | 200             | 4,68                 | 5,15   | 22,58   | 151,5         | 0,06                                 | 0,23                      | 1,95  | 0,05  | 0,05   | 152,2  | 124,5     | 0,0    | 0,0   | 149,6   | 0,190  | 21,3   | 0,40  |      |
| 5,10                                       | Хлеб пшеничный                                     | 80              | 6,08                 | 0,64   | 39,36   | 177,6         | 0,08                                 | 0,02                      | 1,18  | 0     | 0      | 10,0   | 32,5      | 0,7    | 0,0   | 9,2     | 0,020  | 0      | 0,88  |      |
| Итого за Завтрак                           |                                                    |                 | 25,36                | 54,16  | 93,02   | 838,25        | 0,35                                 | 0,75                      | 19,38 | 0,30  | 2,45   | 277,61 | 417,10    | 0,84   | 0,05  | 230,99  | 0,49   | 60,43  | 4,50  |      |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                    |                 |                      |        |         |               |                                      |                           |       |       |        |        |           |        |       |         |        |        |       |      |
| 4,20                                       | Салат "Солнышко"                                   | 100             | 0,98                 | 0,20   | 8,08    | 38,25         | 0,05                                 | 0,05                      | 11,63 | 0,045 | 0      | 38,0   | 36,0      | 0,0    | 0,066 | 17,16   | 0,033  | 24,5   | 0,98  |      |
| *52 3 П                                    | Салат из свежих с растительным маслом              | 100             | 1,43                 | 2,60   | 8,55    | 62,38         | 0,016                                | 0,033                     | 9,50  | 0,016 | 0      | 36,38  | 41,10     | 0,00   | 0,066 | 30,83   | 0,016  | 21,13  | 1,33  |      |
| 392,33                                     | Пельмени с бульоном и зеленью                      | 130/120         | 16,16                | 14,26  | 36,61   | 330,00        | 0,23                                 | 0,24                      | 0,61  | 0,023 | 0,011  | 29,28  | 167,32    | 0,05   | 0,03  | 8,12    | 0,061  | 22,82  | 0,93  |      |
| 489,07                                     | Рагу из птицы по-домашнему с овощами               | 250             | 15,73                | 14,66  | 68,92   | 336,0         | 0,61                                 | 0,56                      | 17,84 | 0,002 | 0      | 84,11  | 217,14    | 0,066  | 0,018 | 54,20   | 0,033  | 61,6   | 2,93  |      |
| 407                                        | Сок фруктовый                                      | 200             | 0,2                  | 0,3    | 22,2    | 86,4          | 0,02                                 | 0,1                       | 4,8   | 0     | 0,000  | 14,0   | 28,70     | 0,078  | 0,200 | 202,0   | 0,000  | 10,00  | 0,24  |      |
| 5,08/ 5,01                                 | Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный               | 70/50           | 5,64                 | 0,73   | 48,2    | 244,2         | 0,18                                 | 0,08                      | 1     | 0     | 0      | 34,5   | 143,1     | 0,740  | 0,0   | 23,6    | 0,03   | 32,9   | 1,77  |      |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                    |                 | 38,71                | 30,11  | 184,01  | 1034,84       | 1,09                                 | 1,03                      | 35,88 | 0,07  | 0,01   | 199,89 | 592,26    | 0,93   | 0,31  | 305,08  | 0,16   | 151,82 | 6,85  |      |
| Итого обед (зимний период)                 |                                                    |                 | 39,2                 | 32,5   | 184,5   | 1059,0        | 1,1                                  | 1,0                       | 33,8  | 0,0   | 0,0    | 198,3  | 597,4     | 0,9    | 0,3   | 318,8   | 0,1    | 148,5  | 7,2   |      |
| Полдник                                    |                                                    |                 |                      |        |         |               |                                      |                           |       |       |        |        |           |        |       |         |        |        |       |      |
| 401,21                                     | Оладьи "Домашние" с маслом сливочным               | 150             | 6,68                 | 3,36   | 46,06   | 243,70        | 0,11                                 | 0,04                      | 0,00  | 0,03  | 0,01   | 13,39  | 6,23      | 0,09   | 0,022 | 9,91    | 0,03   | 10,76  | 0,08  |      |
| 66271,00                                   | Кисломолочный напиток/ Снежок                      | 200             | 7,20                 | 6,66   | 21,60   | 158,0         | 0,00                                 | 0,00                      | 1,80  | 0,04  | 0,006  | 242,00 | 188,00    | 0,04   | 0,004 | 272,00  | 0,018  | 30,00  | 0,20  |      |
| Итого за Полдник                           |                                                    |                 | 13,88                | 3,36   | 67,66   | 401,70        | 0,11                                 | 0,04                      | 1,80  | 0,07  | 0,01   | 255,39 | 194,23    | 0,13   | 0,03  | 281,91  | 0,05   | 40,76  | 0,28  |      |
| Ужин                                       |                                                    |                 |                      |        |         |               |                                      |                           |       |       |        |        |           |        |       |         |        |        |       |      |
| 83,34/ 50,16                               | Ябло отварное с огурами<br>Лепешка с сыром         | МЛИ/            | 20/20                | 2,55   | 2,30    | 0,52          | 33,6                                 | 0,020                     | 0,090 | 1,4   | 0,05   | 0,0    | 14,8      | 3,8    | 0,0   | 0,1     | 5,6    | 0,004  | 5,22  | 0,05 |
| 455,22                                     | Голубцы капустные "Любительские "                  | 180             | 17,77                | 11,63  | 20,78   | 257,8         | 0,1                                  | 0,2                       | 24,71 | 0,03  | 0,0011 | 63,8   | 216,44    | 0,13   | 0,49  | 216,82  | 0,13   | 45,43  | 3,04  |      |
| 331,03                                     | Соус сметанно-томатный                             | 30              | 0,44                 | 1,52   | 2,05    | 24,0          | 0,01                                 | 0,01                      | 0,92  | 0,23  | 0      | 6,61   | 0,73      | 0,01   | 0,78  | 26,82   | 0,01   | 2,34   | 0,10  |      |
| 349,10                                     | Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизированный | 200             | 0,22                 | 0,00   | 19,4    | 76,8          | 0,00                                 | 0,00                      | 0,2   | 0,0   | 0,00   | 22,60  | 7,70      | 0,00   | 0,00  | 0,45    | 0,000  | 3,00   | 0,66  |      |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                     | 50              | 3,8                  | 0,40   | 24,25   | 117,5         | 0                                    | 0,02                      | 1,10  | 0,0   | 0      | 10,00  | 32,50     | 0,73   | 0,00  | 6,50    | 0      | 0,0    | 0,44  |      |
| Итого за Ужин                              |                                                    |                 | 24,78                | 15,85  | 67,04   | 509,61        | 0,19                                 | 0,32                      | 28,33 | 0,31  | 0,01   | 117,82 | 261,17    | 0,88   | 1,34  | 256,19  | 0,15   | 55,99  | 4,29  |      |
| Итого в день                               |                                                    |                 | 102,73               | 103,48 | 411,73  | 2784,40       | 1,74                                 | 2,14                      | 85,39 | 0,75  | 2,48   | 850,71 | 1464,76   | 2,79   | 1,72  | 1074,17 | 0,8459 | 309,00 | 15,92 |      |
| суточная норма                             |                                                    |                 | 90,00                | 92,00  | 383,00  | 2720,00       | 1,40                                 | 1,60                      | 70,00 | 0,90  | 1,00   | 1200   | 1200,00   | 4,00   | 5,00  | 1200,00 | 1,00   | 300,00 | 18,00 |      |
| % от суточной нормы                        |                                                    |                 | 114%                 | 112%   | 107,50% | 102,37%       | 124%                                 | 134%                      | 122%  | 83%   | 248%   | 70,89% | 122,06%   | 69,79% | 34%   | 90%     | 85%    | 103%   | 88%   |      |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

| Свод. баланс-расчет                        |                                                                                        |                 |                      |        |        |         |                            |               |        |         |        |                           |           |         |        |         |         |        |        |  |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|---------|----------------------------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|-----------|---------|--------|---------|---------|--------|--------|--|
| №<br>рек.                                  | Прием пищи, наименование блюда                                                         | Масса<br>порции | Неделя: 2            |        |        |         | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |        |         |        |                           | 12-18 лет |         |        |         |         |        |        |  |
|                                            |                                                                                        |                 | Пищевые вещества (г) |        |        | В1      |                            | В2            | С      | А       | D      | Минеральные вещества (мг) |           |         |        |         |         |        |        |  |
|                                            |                                                                                        |                 | Б                    | Ж      | У      |         |                            |               |        |         |        | 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                                    |                                                                                        |                 |                      |        |        |         |                            |               |        |         |        |                           |           |         |        |         |         |        |        |  |
| 102,20                                     | Салат фруктовый с сахарной пудрой                                                      | 100             | 0,65                 | 0,3    | 9,20   | 42,5    | 0,033                      | 0,03          | 3,80   | 0,0     | 0,00   | 25,00                     | 17,00     | 0,10    | 0,03   | 144,06  | 0,00    | 11,00  | 1,25   |  |
| 679,20                                     | Ванилики (промышленного производства) с молочным соусом /или/ молоко сгущенное         | 200/30          | 26,06                | 5,7    | 85,7   | 521,06  | 0,02                       | 0,04          | 0,34   | 0,03    | 0,4    | 32,1                      | 26,4      | 0,5     | 0,15   | 258,1   | 0,02    | 4,2    | 0,06   |  |
| 303,16                                     | Кофейный напиток с молоком                                                             | 200             | 5,00                 | 3,2    | 24,66  | 141,28  | 0,04                       | 0,150         | 1,30   | 0,030   | 0,03   | 120,40                    | 90,00     | 0,20    | 0,250  | 187,85  | 0,09    | 14,00  | 0,12   |  |
| 5,10                                       | Хлеб пшеничный                                                                         | 20              | 1,52                 | 0,16   | 9,17   | 47,00   | 0,02                       | 0,01          | 0,44   | 0,000   | 0      | 4,00                      | 13,0      | 2,9     | 1,20   | 26,2    | 0,6     | 6,60   | 0,22   |  |
| Итого за Завтрак                           |                                                                                        |                 | 33,23                | 9,36   | 128,70 | 751,84  | 0,11                       | 0,23          | 5,88   | 0,06    | 0,47   | 181,52                    | 146,42    | 3,72    | 1,63   | 616,23  | 0,75    | 35,75  | 1,65   |  |
| 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   |  |
| *47,02 3И*                                 | Салат "Витаминный" (капуста консервированная, клюква) заправленный растительным маслом | 100             | 3,2                  | 4,2    | 13,0   | 85,0    | 0,083                      | 0,05          | 38,3   | 0,00    | 0,0    | 49,6                      | 72,3      | 0,00    | 0,066  | 153,4   | 0,002   | 12,70  | 0,91   |  |
| 66236,00                                   | Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне                                                  | 250             | 2,34                 | 5,45   | 10,95  | 74,56   | 0,06                       | 0,06          | 19,62  | 0,075   | 0      | 47,75                     | 48,63     | 0,27    | 0,60   | 122,75  | 0,03    | 23,05  | 1,16   |  |
| 267,72                                     | Шницель "Тюфеля" запеченный с овощами                                                  | 100             | 20,04                | 10,74  | 4,40   | 235,48  | 0,036                      | 0,024         | 0,00   | 0,048   | 0,048  | 17,92                     | 194,90    | 0,0     | 0,066  | 222,2   | 0,016   | 29,40  | 5,12   |  |
| 332,10                                     | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                                         | 180             | 6,84                 | 7,20   | 43,74  | 328,38  | 0,11                       | 0,04          | 0      | 0,04    | 0,048  | 16,0                      | 55,45     | 0,01    | 0,04   | 112,63  | 0,096   | 10,16  | 0,10   |  |
| 407,00                                     | Сок фруктовый                                                                          | 200             | 0                    | 0,3    | 22,2   | 86,4    | 0,02                       | 0,10          | 4,8    | 0       | 0      | 14,00                     | 28,70     | 0,08    | 0,20   | 202,0   | 0       | 10     | 0,2    |  |
| 5,08/ 5,01                                 | Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный                                                   | 70/50           | 5,64                 | 0,73   | 48,2   | 244,2   | 0,18                       | 0,08          | 1      | 0       | 0      | 34,5                      | 143,1     | 0,740   | 0,0    | 23,6    | 0,03    | 32,9   | 1,77   |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                                                        |                 | 35,66                | 27,52  | 132,39 | 1017,17 | 0,46                       | 0,32          | 40,27  | 0,69    | 0,10   | 151,53                    | 485,66    | 1,12    | 1,21   | 785,46  | 0,17    | 121,87 | 8,87   |  |
| Итого за Обед (лимитный период)            |                                                                                        |                 | 38,2                 | 28,5   | 142,5  | 1054,0  | 0,5                        | 0,4           | 63,7   | 0,2     | 0,1    | 179,7                     | 543,1     | 1,1     | 1,0    | 836,6   | 0,2     | 178,2  | 9,3    |  |
| Полдник                                    |                                                                                        |                 |                      |        |        |         |                            |               |        |         |        |                           |           |         |        |         |         |        |        |  |
| 54,52                                      | Салат "Строганинг" заправленный сметаной (термическая обработка)                       | 50              | 3,44                 | 5,48   | 3,19   | 76,37   | 0,04                       | 0,04          | 3,9    | 0,06    | 0      | 16,0                      | 41,59     | 0,02    | 0,12   | 11,47   | 0,02    | 8,57   | 0,44   |  |
| 456,31                                     | Мучное кулинарное изделие/ Пирожок печеный с мясо-овощной начинкой                     | 100             | 4,18                 | 11,16  | 45,29  | 287,00  | 0,07                       | 0,04          | 0,6    | 0,01    | 0,13   | 14,3                      | 40,57     | 0,40    | 0,22   | 14,71   | 0,1     | 8,51   | 0,58   |  |
| 375,01                                     | Чай черный с лимоном                                                                   | 200             | 0,24                 | 0,06   | 15,22  | 58,58   | 0,06                       | 0,01          | 1,7    | 0       | 0      | 8,05                      | 9,78      | 0,10    | 0,02   | 31,77   | 0       | 5,24   | 0,87   |  |
| Итого за Полдник                           |                                                                                        |                 | 7,86                 | 16,70  | 63,70  | 421,94  | 0,17                       | 0,09          | 6,17   | 0,07    | 0,13   | 38,36                     | 91,94     | 0,52    | 0,36   | 57,95   | 0,07    | 22,32  | 1,89   |  |
| Ужин                                       |                                                                                        |                 |                      |        |        |         |                            |               |        |         |        |                           |           |         |        |         |         |        |        |  |
| 0,05                                       | Салат "Молодость" заправленный растительным маслом                                     | 60              | 1,10                 | 2,07   | 3,00   | 35,1    | 0,020                      | 0,030         | 0      | 0,04    | 0,0    | 34,8                      | 20,6      | 0,3     | 0,2    | 10,9    | 0,050   | 11,26  | 0,65   |  |
| 392,31                                     | Пельмени отварные под сметанным соусом                                                 | 150/20          | 0,36                 | 7,2    | 0,47   | 44,1    | 0,00                       | 0,02          | 0,12   | 0,06    | 0,01   | 14,59                     | 9,23      | 0,26    | 0,06   | 17,45   | 0,058   | 1,16   | 0,06   |  |
| 519,01                                     | Компот из фруктовой ягодной смеси                                                      | 200             | 0,06                 | 0,02   | 20,73  | 78,2    | 0,00                       | 0,0           | 2,50   | 0,00    | 0,0    | 4,00                      | 3,30      | 0,0     | 0,0    | 0,45    | 0,0     | 1,70   | 0,15   |  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                                                         | 50              | 3,80                 | 0,40   | 24,25  | 117,5   | 0,06                       | 0,02          | 1,1    | 0       | 0      | 10,00                     | 32,50     | 0,73    | 0,0    | 6,50    | 0       | 0,0    | 0,44   |  |
| Итого за Ужин                              |                                                                                        |                 | 5,32                 | 9,69   | 48,45  | 274,82  | 0,08                       | 0,07          | 4,00   | 0,10    | 0,01   | 63,38                     | 65,64     | 1,25    | 0,25   | 35,30   | 0,12    | 14,12  | 1,30   |  |
| Итого в день                               |                                                                                        |                 | 82,07                | 63,27  | 373,24 | 2465,77 | 0,82                       | 0,71          | 56,32  | 0,92    | 0,71   | 434,79                    | 789,66    | 6,61    | 3,46   | 1494,94 | 1,12    | 194,06 | 13,71  |  |
| суточная норма                             |                                                                                        |                 | 90,00                | 92,00  | 383,00 | 2720,00 | 1,40                       | 1,60          | 70,00  | 0,90    | 1,00   | 1200,00                   | 1200,00   | 4,00    | 5,00   | 1200,00 | 1,00    | 300,00 | 18,00  |  |
| % от суточной нормы                        |                                                                                        |                 | 91,2%                | 68,77% | 97,45% | 90,65%  | 58,50%                     | 44,25%        | 80,46% | 102,22% | 70,60% | 36,23%                    | 65,81%    | 165,17% | 69,16% | 124,58% | 111,73% | 64,69% | 76,18% |  |



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Район: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

| №<br>реп.                                  | Прием пищи, наименование блюда                                       | Масса<br>порции | Неделя: 2            |       |        |        | Энергетическая<br>ценность | Возраст:      |       |       |       |        | 12-18 лет                 |       |       |        |       |        |       |    |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|----------------------------|---------------|-------|-------|-------|--------|---------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|----|
|                                            |                                                                      |                 | Пищевые вещества (г) |       |        |        |                            | Витамины (мг) |       |       |       |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |        |       |        |       |    |
|                                            |                                                                      |                 | Б                    | Ж     | У      |        |                            | В1            | В2    | С     | А     | Д      | Са                        | Р     | Ф     | Se     | К     | І      | Mg    | Fe |
| 1                                          | 2                                                                    | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7      | 8                          | 9             | 10    | 11    | 12    | 13     | 14                        | 15    | 16    | 17     | 18    | 19     | 20    |    |
| Завтрак                                    |                                                                      |                 |                      |       |        |        |                            |               |       |       |       |        |                           |       |       |        |       |        |       |    |
| 3,03                                       | Гастрономия / Сыр порционно                                          | 20              | 4,64                 | 5,90  | 0,00   | 72,80  | 0,00                       | 0,06          | 0,14  | 0,02  | 0,00  | 176,00 | 100,00                    | 0,0   | 0,02  | 17,6   | 0,0   | 7,00   | 0,20  |    |
| 2,48                                       | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным                           | 250             | 8,88                 | 11,35 | 49,30  | 284,75 | 0,24                       | 0,200         | 1,46  | 0,020 | 0,13  | 170,00 | 226,71                    | 0,1   | 0,017 | 285,8  | 0,18  | 59,50  | 1,24  |    |
| 693,08                                     | Какао с молоком                                                      | 200             | 4,68                 | 5,15  | 22,58  | 151,45 | 0,06                       | 0,23          | 2     | 0,05  | 0,05  | 152,20 | 124,50                    | 0,03  | 0,003 | 149,63 | 0,19  | 21,30  | 0,4   |    |
| 5,10                                       | Хлеб пшеничный                                                       | 80              | 6,08                 | 0,64  | 39,36  | 177,60 | 0,08                       | 0,02          | 1,18  | 0,00  | 0,00  | 10,00  | 32,5                      | 0,7   | 0,0   | 9,20   | 0,02  | 0,00   | 0,88  |    |
| Итого за Завтрак                           |                                                                      |                 | 24,28                | 23,04 | 111,24 | 686,60 | 0,38                       | 0,51          | 4,73  | 0,09  | 0,18  | 508,20 | 483,71                    | 0,83  | 0,04  | 462,23 | 0,39  | 87,80  | 2,72  |    |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                                      |                 |                      |       |        |        |                            |               |       |       |       |        |                           |       |       |        |       |        |       |    |
| 0,09                                       | Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом            | 100             | 2,78                 | 3,91  | 16,25  | 107,30 | 0,08                       | 0,16          | 1,83  | 0,08  | 0,00  | 115,63 | 79,16                     | 0,01  | 0,03  | 2,15   | 0,01  | 35,50  | 0,13  |    |
| 124,48                                     | Суп овощной на бульоне с гренками                                    | 250/50          | 7,25                 | 7,00  | 42,00  | 256,62 | 0,02                       | 0,02          | 9,20  | 0,04  | 0,00  | 36,74  | 24,20                     | 0,07  | 0,6   | 30,95  | 0,20  | 12,40  | 0,40  |    |
| 273,07                                     | Котлеты рыбные запеченные под сметано-луковым соусом                 | 100             | 33,25                | 10,55 | 32,46  | 323,17 | 0,00                       | 0,00          | 0,00  | 0,68  | 0,011 | 4,88   | 5,83                      | 0,20  | 0,088 | 45,31  | 0,18  | 12,27  | 0,06  |    |
| 520,09                                     | Картофельное пюре с маслом сливочным                                 | 180             | 3,90                 | 11,10 | 26,42  | 164,11 | 0,19                       | 0,150         | 3     | 0,07  | 0,06  | 52,56  | 116,16                    | 0,00  | 0,00  | 69,60  | 0,03  | 39,50  | 1,42  |    |
| 66112                                      | Кондитерское изделие /                                               | 30              | 1,4                  | 1,81  | 11,0   | 63,1   | 0,02                       | 0,01          | 0     | 0,1   | 0     | 7,4    | 15,7                      | 0,0   | 0,0   | 7,20   | 0     | 0,2    | 0,18  |    |
| 349,10                                     | Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный                    | 200             | 0,22                 | 0     | 19,44  | 76,75  | 0                          | 0             | 0,2   | 0     | 0     | 22,6   | 7,7                       | 0,0   | 0,0   | 0,45   | 0     | 3,0    | 0,66  |    |
| 5,08/ 5,01                                 | Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный                                 | 70/50           | 5,64                 | 0,73  | 48,2   | 244,2  | 0,18                       | 0,08          | 1     | 0     | 0     | 34,5   | 143,1                     | 0,740 | 0,0   | 23,6   | 0,03  | 32,9   | 1,77  |    |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                                      |                 | 54,4                 | 35,1  | 195,8  | 1235,3 | 0,49                       | 0,42          | 15,2  | 0,98  | 0,07  | 274,3  | 391,8                     | 1,0   | 0,7   | 179,3  | 0,45  | 135,8  | 4,62  |    |
| Полдник                                    |                                                                      |                 |                      |       |        |        |                            |               |       |       |       |        |                           |       |       |        |       |        |       |    |
| 833,60                                     | Салат овощной "Березка"                                              | 50              | 1,93                 | 3,19  | 1,96   | 44,28  | 0,02                       | 0,06          | 23,3  | 0,03  | 0,22  | 22,88  | 0,30                      | 0,14  | 0,03  | 102,78 | 0,026 | 6,96   | 0,48  |    |
| 432,28                                     | Мучное кондитерское изделие/ Эчпочмак (татарское национальное блюдо) | 100             | 8,04                 | 5,88  | 35,5   | 230,3  | 0,10                       | 0,04          | 4,7   | 0,04  | 0,02  | 16,20  | 55,7                      | 0,02  | 0,0   | 28,69  | 0,00  | 12,87  | 0,81  |    |
| 519,02                                     | Напиток фруктовый (сок/компот)                                       | 200             | 0,1                  | 0,01  | 15,0   | 56,4   | 0,00                       | 0,00          | 1,40  | 0,03  | 0     | 0,03   | 0,00                      | 0,0   | 0,01  | 8,45   | 0,000 | 0,00   | 0,05  |    |
| Итого за Полдник                           |                                                                      |                 | 10,0                 | 9,1   | 52,4   | 331,0  | 0,12                       | 0,10          | 29    | 0,1   | 0,2   | 39,1   | 56,0                      | 0,2   | 0,1   | 139,9  | 0,03  | 19,8   | 1,34  |    |
| Ужин                                       |                                                                      |                 |                      |       |        |        |                            |               |       |       |       |        |                           |       |       |        |       |        |       |    |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно                                          | 10              | 2,32                 | 2,95  | 0,00   | 36,40  | 0,00                       | 0,03          | 0,07  | 0,01  | 0,00  | 88,00  | 50,00                     | 0,0   | 0,01  | 8,80   | 0,0   | 3,50   | 0,10  |    |
| 223,15                                     | Пудинг творожно- пшеничный с соусом молочным (сладким )              | 170             | 14,92                | 14,38 | 31,51  | 307,26 | 0,20                       | 0,30          | 0,09  | 0,02  | 0,27  | 215,97 | 384,01                    | 0,04  | 0,03  | 181,88 | 0,001 | 93,88  | 1,53  |    |
| 408,03                                     | Отвар из шиповника                                                   | 200             | 0,34                 | 0,14  | 19,80  | 85,25  | 0,01                       | 0,03          | 10,00 | 0,000 | 0     | 6,30   | 1,70                      | 0,0   | 0,0   | 5,45   | 0,0   | 1,70   | 0,35  |    |
| 5,36                                       | Батон пшеничный водородный                                           | 50              | 3,3                  | 0,7   | 17,2   | 83,60  | 0,2                        | 0,0           | 0,0   | 0,016 | 0     | 17,5   | 79,0                      | 0,0   | 0,0   | 0,0    | 0     | 23,50  | 2,00  |    |
| Итого за Ужин                              |                                                                      |                 | 20,88                | 18,13 | 68,47  | 512,51 | 0,37                       | 0,38          | 10,18 | 0,05  | 0,27  | 327,77 | 514,71                    | 0,04  | 0,04  | 196,13 | 0,01  | 122,58 | 3,98  |    |
| Итого в день                               |                                                                      |                 | 109,6                | 85,4  | 428,0  | 2765,3 | 1,4                        | 1,4           | 59,5  | 1,2   | 0,8   | 1149,4 | 1446,2                    | 2,1   | 0,9   | 977,5  | 0,9   | 366,0  | 12,7  |    |
| суточная норма                             |                                                                      |                 | 90,0                 | 92,0  | 383,0  | 2720,0 | 1,4                        | 1,6           | 70    | 0,9   | 1     | 1200   | 1200                      | 4     | 5,00  | 1200   | 1,0   | 300    | 18,00 |    |
| % от суточной нормы                        |                                                                      |                 | 122%                 | 93%   | 112%   | 102%   | 97%                        | 88%           | 85%   | 135%  | 70%   | 96%    | 121%                      | 51%   | 17%   | 81%    | 88%   | 122%   | 70%   |    |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

| №<br>реп.                                  | Принем пища, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Неделя: 2            |       |        |               | Энергетическая<br>ценность | Возраст:                  |       |         |       |        | 12-18 лет |       |       |        |        |       |       |    |  |  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------------|----------------------------|---------------------------|-------|---------|-------|--------|-----------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|----|--|--|
|                                            |                                                           |                 | Пищевые вещества (г) |       |        | Витамины (мг) |                            | Минеральные вещества (мг) |       |         |       |        |           |       |       |        |        |       |       |    |  |  |
|                                            |                                                           |                 | Б                    | Ж     | У      |               |                            | B1                        | B2    | С       | А     | D      | Ca        | P     | F     | Se     | K      | I     | Mg    | Fe |  |  |
| 1                                          | 2                                                         | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7             | 8                          | 9                         | 10    | 11      | 12    | 13     | 14        | 15    | 16    | 17     | 18     | 19    | 20    |    |  |  |
| Завтрак                                    |                                                           |                 |                      |       |        |               |                            |                           |       |         |       |        |           |       |       |        |        |       |       |    |  |  |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно                               | 10              | 2,32                 | 2,95  | 0      | 36,4          | 0                          | 0,03                      | 0,07  | 0,1     | 0     | 88     | 50        | 0     | 0,01  | 8,8    | 0,0001 | 3,5   | 0,1   |    |  |  |
| 786,04                                     | Мучное кулинарное изделие/ Булочка творожная              | 60              | 6,69                 | 5,77  | 29     | 194,89        | 0,08                       | 0,09                      | 0,10  | 0,014   | 0,03  | 38,64  | 79,3      | 0,06  | 0,03  | 87,04  | 0,02   | 11,04 | 0,60  |    |  |  |
| 181,11                                     | Каша молочная манная с маслом сливочным                   | 250             | 8,9                  | 14,6  | 38,8   | 322,03        | 0,12                       | 0,3                       | 0,11  | 0,015   | 0,087 | 234,7  | 155,62    | 0,031 | 0,025 | 104,35 | 0,11   | 32,67 | 0,51  |    |  |  |
| 351,01                                     | Кисель фруктовый                                          | 200             | 0,03                 | 0,02  | 18,62  | 73,23         | 0                          | 0                         | 1,25  | 0,00    | 0     | 5,24   | 7,81      | 0,00  | 0,00  | 8,04   | 0,0    | 0,85  | 0,08  |    |  |  |
| 5,10                                       | Хлеб пшеничный                                            | 80              | 6,08                 | 0,64  | 39,36  | 177,60        | 0,08                       | 0,02                      | 1,18  | 0,00    | 0,00  | 10,00  | 32,5      | 0,7   | 0,0   | 9,20   | 0,02   | 0,00  | 0,88  |    |  |  |
| Итого за Завтрак                           |                                                           |                 | 24,02                | 23,98 | 125,49 | 804,15        | 0,28                       | 0,44                      | 2,71  | 0,13    | 0,12  | 376,58 | 325,23    | 0,82  | 0,07  | 217,43 | 0,15   | 48,06 | 2,17  |    |  |  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                           |                 |                      |       |        |               |                            |                           |       |         |       |        |           |       |       |        |        |       |       |    |  |  |
| 50                                         | Салат из свежих с сыром запеченный маслом растительным    | 100             | 1,81                 | 7,55  | 8,25   | 113,78        | 0,016                      | 0,07                      | 9,20  | 0,10    | 0     | 109,70 | 81,58     | 0,02  | 0,65  | 13,83  | 0,03   | 23,23 | 1,38  |    |  |  |
| 124,26                                     | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной               | 250/10          | 1,76                 | 14,95 | 7,90   | 89,70         | 0,057                      | 0,05                      | 15,70 | 0,00    | 0     | 49,2   | 49,00     | 0,000 | 0,000 | 38,30  | 0,000  | 22,10 | 0,80  |    |  |  |
| 289,39                                     | Птица, порционная запеченная с овощами                    | 100             | 15,43                | 13,74 | 21,53  | 207,74        | 0,055                      | 0,13                      | 0,83  | 0,0     | 0     | 20,78  | 139,50    | 0,01  | 0,01  | 19,3   | 0,044  | 16,54 | 1,40  |    |  |  |
| 250,02                                     | Гороховое пюре с маслом сливочным                         | 180             | 20,71                | 3,43  | 45,74  | 300,55        | 0,42                       | 0,16                      | 0     | 0,036   | 0,04  | 79,57  | 193,20    | 0,06  | 0,02  | 78,6   | 0,10   | 50,00 | 1,17  |    |  |  |
| 375,01                                     | Чай черный с лимоном                                      | 200             | 0,24                 | 0,06  | 15,22  | 58,58         | 0,06                       | 0,01                      | 1,7   | 0       | 0     | 8,05   | 9,78      | 0,1   | 0,02  | 31,77  | 0      | 5,24  | 0,87  |    |  |  |
| 5,08/ 5,01                                 | Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный                      | 70/50           | 5,64                 | 0,73  | 48,2   | 244,2         | 0,18                       | 0,08                      | 1     | 0       | 0     | 34,5   | 143,1     | 0,740 | 0,0   | 23,6   | 0,03   | 32,9  | 1,77  |    |  |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                           |                 | 45,6                 | 40,5  | 146,8  | 1014,5        | 0,8                        | 0,5                       | 28,4  | 0,1     | 0,0   | 301,8  | 616,2     | 0,9   | 0,7   | 205,4  | 0,2    | 150,0 | 7,4   |    |  |  |
| Полдник                                    |                                                           |                 |                      |       |        |               |                            |                           |       |         |       |        |           |       |       |        |        |       |       |    |  |  |
| 1,90                                       | Салат-коктейль фруктовый с сахарной пудрой                | 50              | 0,00                 | 0,15  | 4,48   | 21,25         | 0,02                       | 0,01                      | 1,91  | 0,0     | 0,0   | 12,50  | 8,50      | 0,05  | 0,016 | 72,03  | 0,0    | 5,50  | 0,625 |    |  |  |
| 225,16                                     | Сырники творожные                                         | 100             | 15,1                 | 15,3  | 42,2   | 367,7         | 0,10                       | 0,28                      | 0,4   | 0,09    | 0,11  | 127,8  | 216,05    | 0,10  | 0,30  | 112,41 | 0,10   | 23,4  | 1,24  |    |  |  |
| 420,05                                     | Напиток из яблок                                          | 200             | 0,1                  | 0,0   | 15,7   | 59,3          | 0,02                       | 0,01                      | 1,8   | 0,00    | 0     | 10,8   | 1,7       | 0,0   | 0,04  | 9,99   | 0      | 5,8   | 1,60  |    |  |  |
| Итого за Полдник                           |                                                           |                 | 15,2                 | 15,4  | 62     | 448           | 0,14                       | 0,30                      | 4,15  | 0,09    | 0,11  | 151,10 | 226,25    | 0,15  | 0,36  | 194,43 | 0,100  | 34,72 | 3,47  |    |  |  |
| Ужин                                       |                                                           |                 |                      |       |        |               |                            |                           |       |         |       |        |           |       |       |        |        |       |       |    |  |  |
| 20,02                                      | Помидор натуральный порционно / ИЛИ/                      | 20              | 0,22                 | 0,04  | 0,76   | 4,6           | 0,010                      | 0,010                     | 5     | 0,00    | 0,0   | 2,8    | 0,5       | 0,0   | 0,1   | 58,0   | 0,400  | 4,00  | 0,18  |    |  |  |
| *66037,03 ЗП                               | Кондитерское изделие/ Печенье                             | 20              | 1,70                 | 2,26  | 13,80  | 78,9          | 0,002                      | 0,010                     | 0     | 0,00    | 0,0   | 8,2    | 17,4      | 0,0   | 0,0   | 0,2    | 0,000  | 3,00  | 0,20  |    |  |  |
| 267,66                                     | Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным | 90              | 13,87                | 10,23 | 4,9    | 194,11        | 0,13                       | 0,12                      | 2,19  | 0,00125 | 0,07  | 25,52  | 111,82    | 0,85  | 0,013 | 28,55  | 0,068  | 23,43 | 1,46  |    |  |  |
| 43,10                                      | Рагу овощное с томатом                                    | 150             | 2,63                 | 2,80  | 15,04  | 97,6          | 0,10                       | 0,08                      | 35,72 | 0,02    | 0,00  | 46,12  | 67,06     | 0,05  | 0,16  | 388,82 | 0,020  | 30,70 | 1,09  |    |  |  |
| 407                                        | Сок фруктовый                                             | 200             | 0,2                  | 0,26  | 22,20  | 86,4          | 0                          | 0,10                      | 4,80  | 0       | 0     | 14,00  | 28,70     | 0,08  | 0,20  | 202,00 | 0      | 10,0  | 0,24  |    |  |  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                            | 50              | 3,80                 | 0,40  | 24,25  | 117,5         | 0,06                       | 0,02                      | 1,1   | 0       | 0     | 10,00  | 32,50     | 0,73  | 0,00  | 6,50   | 0,010  | 0,00  | 0,44  |    |  |  |
| Итого за Ужин                              |                                                           |                 | 20,72                | 13,73 | 67,19  | 500,18        | 0,32                       | 0,33                      | 48,81 | 0,02    | 0,07  | 98,44  | 240,58    | 1,71  | 0,46  | 683,87 | 0,50   | 68,13 | 3,41  |    |  |  |
| Итого за день                              |                                                           |                 | 105,5                | 93,6  | 401,9  | 2767,1        | 1,5                        | 1,6                       | 84,1  | 0,4     | 0,3   | 927,9  | 1408,2    | 3,6   | 1,6   | 1301,2 | 0,9    | 300,9 | 16,4  |    |  |  |
| суточная норма                             |                                                           |                 | 90,0                 | 92,0  | 383,0  | 2720,0        | 1,40                       | 1,60                      | 70    | 0,90    | 1     | 1200   | 1200      | 4     | 5,00  | 1200   | 1,0    | 300   | 18,00 |    |  |  |
| % от суточной нормы                        |                                                           |                 | 117%                 | 102%  | 105%   | 102%          | 109%                       | 98%                       | 120%  | 42%     | 33%   | 77%    | 117%      | 90%   | 32%   | 108%   | 95%    | 100%  | 91%   |    |  |  |



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Район: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Надлежа: 2

Возраст:

12-18 лет

| №<br>рек.                                         | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |       |       |       | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |        |        |       |       |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------|---------------|------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
|                                                   |                                                                    |                 | Б                    | Ж     | У     |                            | В1            | В2   | С     | А     | Д     | Са                        | Р      | Ф     | Se    | К      | І      | Mg    | Fe    |
| 1                                                 | 2                                                                  | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                          | 8             | 9    | 10    | 11    | 12    | 13                        | 14     | 15    | 16    | 17     | 18     | 19    | 20    |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                                                    |                 |                      |       |       |                            |               |      |       |       |       |                           |        |       |       |        |        |       |       |
| 28,01                                             | Фрукт порционно / 1шт                                              | 100-150         | 0,40                 | 0,40  | 10,00 | 42,70                      | 0,04          | 0,02 | 10    | 0,000 | 0,20  | 16,00                     | 11,00  | 0,06  | 0,00  | 1,7    | 0,0    | 5,00  | 0,12  |
| 279,36                                            | Тортиллы "Детские" тушеные в овощном соусе                         | 100             | 33,90                | 39,23 | 36,72 | 355,10                     | 0,21          | 0,16 | 0,15  | 0,044 | 0     | 20,52                     | 166,64 | 0,022 | 0,066 | 26,51  | 0,05   | 26,25 | 2,07  |
| 332                                               | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                     | 100             | 3,86                 | 2,11  | 24,69 | 133,26                     | 0,06          | 0,02 | 0     | 0,02  | 0,03  | 11,67                     | 31,81  | 8,13  | 0,02  | 63,02  | 0,58   | 5,89  | 0,60  |
| 407,00                                            | Сок фруктовый                                                      | 200             | 0,20                 | 0,26  | 22,20 | 86,39                      | 0,02          | 0,10 | 4,8   | 0,00  | 0     | 14,00                     | 28,7   | 0,1   | 0,2   | 202,00 | 0,0    | 10,00 | 0,24  |
| 5,10                                              | Хлеб пшеничный                                                     | 80              | 6,08                 | 0,64  | 39,36 | 177,60                     | 0,08          | 0,02 | 1,18  | 0,00  | 0,00  | 10,00                     | 32,5   | 0,7   | 0,0   | 9,20   | 0,02   | 0,90  | 0,88  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           |                                                                    |                 | 44,4                 | 42,6  | 133,0 | 795,1                      | 0,4           | 0,3  | 16,1  | 0,1   | 0,2   | 72,2                      | 270,7  | 9,0   | 0,3   | 302,4  | 0,7    | 47,1  | 3,9   |
| <b>Обед (полноценный рацион питания)</b>          |                                                                    |                 |                      |       |       |                            |               |      |       |       |       |                           |        |       |       |        |        |       |       |
| 10,01                                             | Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом  | 100             | 1,0                  | 5,2   | 3,6   | 64,3                       | 0,1           | 0,11 | 22,66 | 0,03  | 0,00  | 93,8                      | 35,2   | 0,00  | 0,03  | 16,83  | 0,03   | 38,0  | 0,10  |
| * 7,03 3 П                                        | Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом                | 100             | 3,2                  | 4,2   | 13,0  | 85,0                       | 0,083         | 0,05 | 38,3  | 0,0   | 0,0   | 49,6                      | 72,3   | 0,00  | 0,066 | 153,4  | 0,0    | 12,7  | 0,9   |
| 99,21                                             | Суп овощной "Летний" на бульоне                                    | 250             | 6,22                 | 9,60  | 11,82 | 155,75                     | 0,25          | 0,18 | 10,48 | 0,15  | 0,0   | 27,87                     | 89,35  | 0,053 | 0,71  | 38,68  | 0,025  | 23,38 | 0,11  |
| 436,99                                            | Картофель, тушенный с мясными изделиями / ИЛИ/ Жаркое по-домашнему | 250             | 13,76                | 14,78 | 64,55 | 531,08                     | 0,24          | 0,14 | 3,90  | 0,09  | 0,032 | 32,28                     | 121,68 | 0,065 | 0,026 | 116,36 | 0,0032 | 50,72 | 1,94  |
| 519,01                                            | Компот из фруктовой ягодной смеси                                  | 200             | 0,06                 | 0,02  | 20,73 | 78,2                       | 0             | 0    | 2,5   | 0,02  | 0     | 4,0                       | 3,3    | 0,0   | 0,0   | 0,45   | 0,0    | 1,7   | 0,15  |
| 5,08/ 5,01                                        | Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный                               | 70/50           | 5,64                 | 0,73  | 48,2  | 244,2                      | 0,18          | 0,08 | 1     | 0     | 0     | 34,5                      | 143,1  | 0,740 | 0,0   | 23,6   | 0,03   | 32,9  | 1,77  |
| <b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b> |                                                                    |                 | 26,7                 | 30,3  | 148,9 | 1073,5                     | 0,8           | 0,5  | 40,5  | 0,3   | 0,0   | 192,5                     | 392,6  | 0,9   | 0,8   | 195,9  | 0,1    | 146,7 | 4,1   |
| <b>Итого за Обед (лимит период)</b>               |                                                                    |                 | 28,8                 | 29,3  | 158,3 | 1094,2                     | 0,8           | 0,5  | 36,2  | 0,3   | 0,0   | 148,3                     | 429,7  | 0,9   | 0,8   | 332,3  | 0,1    | 121,4 | 4,9   |
| <b>Полдник</b>                                    |                                                                    |                 |                      |       |       |                            |               |      |       |       |       |                           |        |       |       |        |        |       |       |
| 401,21                                            | Оладьи "Донашние" с маслом сливочным                               | 150             | 6,68                 | 3,36  | 46,06 | 243,7                      | 0,11          | 0,04 | 0,00  | 0,03  | 0,07  | 13,39                     | 6,23   | 0,09  | 0,02  | 9,91   | 0,03   | 10,76 | 0,08  |
| 66271,00                                          | Кисломолочный напиток/ Снежок                                      | 200             | 7,2                  | 6,66  | 21,6  | 158,0                      | 0,00          | 0,00 | 1,8   | 0,0   | 0,06  | 242,0                     | 188,00 | 0,0   | 0,0   | 272    | 0,0    | 30,0  | 0,20  |
| <b>Итого за Полдник</b>                           |                                                                    |                 | 13,9                 | 3,4   | 67,7  | 401,7                      | 0,11          | 0,04 | 1,8   | 0,1   | 0,1   | 255,4                     | 194,2  | 0,1   | 0,0   | 281,9  | 0,049  | 40,8  | 0,28  |
| <b>Ужин</b>                                       |                                                                    |                 |                      |       |       |                            |               |      |       |       |       |                           |        |       |       |        |        |       |       |
| 11,02                                             | Овощи порционно / Огурец /ЛИЛИ/ Зеленый горошек                    | 20              | 0,01                 | 0,00  | 0,38  | 2,20                       | 0,010         | 0,00 | 0,40  | 0,000 | 0     | 3,40                      | 0,00   | 0,03  | 0,01  | 2,80   | 0,000  | 2,80  | 0,00  |
| 291,33                                            | Плов с птицей                                                      | 230             | 16,15                | 17,02 | 48,46 | 407,63                     | 0,200         | 0,10 | 4,7   | 0,002 | 0     | 31,61                     | 215,19 | 0,10  | 0,09  | 58,07  | 0,042  | 52,25 | 1,96  |
| 349,10                                            | Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный                  | 200             | 0,2                  | 0,00  | 19,44 | 76,8                       | 0,00          | 0,00 | 0,20  | 0,00  | 0     | 22,60                     | 7,70   | 0,00  | 0,00  | 0,45   | 0,000  | 3,00  | 0,66  |
| 5,01                                              | Хлеб пшеничный                                                     | 50              | 3,8                  | 0,40  | 24,25 | 117,50                     | 0,06          | 0,02 | 1,10  | 0     | 0     | 10,0                      | 33     | 1     | 0     | 7      | 0,010  | 0,0   | 0,44  |
| <b>Итого за Ужин</b>                              |                                                                    |                 | 20,18                | 17,42 | 92,53 | 604,08                     | 0,27          | 0,12 | 6,39  | 0,00  | 0,00  | 67,61                     | 255,39 | 0,86  | 0,10  | 67,82  | 0,05   | 58,05 | 3,06  |
| <b>Итого в день</b>                               |                                                                    |                 | 105,2                | 93,7  | 442,1 | 2874,3                     | 1,6           | 1,0  | 64,9  | 0,4   | 0,4   | 587,7                     | 1112,9 | 10,8  | 1,2   | 848,1  | 0,8    | 292,7 | 11,3  |
| <b>суточная норма</b>                             |                                                                    |                 | 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 |
| <b>% от суточной нормы</b>                        |                                                                    |                 | 117%                 | 102%  | 115%  | 106%                       | 111%          | 62%  | 93%   | 47%   | 39%   | 49%                       | 93%    | 270%  | 24%   | 71%    | 84%    | 98%   | 63%   |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Район: Общеобразовательные Учреждения

| №<br>реп.                                  | Принем пищи, наименование блюда                                             | Масса<br>порции | Неделя: 2            |       |        |        | Энергетическая<br>ценность | Возраст:      |       |        |       |        | 12-18 лет                 |       |       |        |       |        |       |    |  |  |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------|----------------------------|---------------|-------|--------|-------|--------|---------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|----|--|--|
|                                            |                                                                             |                 | Пищевые вещества (г) |       |        |        |                            | Витамины (мг) |       |        |       |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |        |       |        |       |    |  |  |
|                                            |                                                                             |                 | Б                    | Ж     | У      |        |                            | В1            | В2    | С      | А     | Д      | Са                        | Р     | Ф     | Se     | К     | І      | Mg    | Fe |  |  |
| 1                                          | 2                                                                           | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7      | 8                          | 9             | 10    | 11     | 12    | 13     | 14                        | 15    | 16    | 17     | 18    | 19     | 20    |    |  |  |
| Завтрак                                    |                                                                             |                 |                      |       |        |        |                            |               |       |        |       |        |                           |       |       |        |       |        |       |    |  |  |
| 28,02                                      | Фрукт порционно / 1 шт                                                      | 100-150         | 0,90                 | 0,20  | 8,10   | 40,0   | 0,040                      | 0,030         | 6     | 0,05   | 0,0   | 34,0   | 23,0                      | 0,0   | 0,05  | 18,1   | 0,0   | 13,00  | 0,3   |    |  |  |
| 340,20                                     | Омлет натуральный с маслом сливочным                                        | 200             | 15,5                 | 11,1  | 3,9    | 187,1  | 0,09                       | 0,57          | 0,52  | 0,03   | 0,247 | 131,10 | 169,7                     | 0,08  | 0,04  | 27,05  | 0,28  | 22,84  | 0,25  |    |  |  |
| 430                                        | Чай черный с сахаром                                                        | 200             | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 58     | 0                          | 0,01          | 0,90  | 0,0001 | 0     | 5,25   | 8,24                      | 0,6   | 0,0   | 15,83  | 0     | 4,4    | 0,87  |    |  |  |
| 5,10                                       | Хлеб пшеничный                                                              | 80              | 6,08                 | 0,64  | 39,36  | 177,60 | 0,08                       | 0,02          | 1,18  | 0,00   | 0,00  | 10,00  | 32,5                      | 0,7   | 0,0   | 9,20   | 0,02  | 0,00   | 0,88  |    |  |  |
| Итого за Завтрак                           |                                                                             |                 | 22,7                 | 12    | 66     | 462,2  | 0,21                       | 0,63          | 8,60  | 0,08   | 0,2   | 180,4  | 233,5                     | 1,4   | 0,1   | 70,2   | 0,30  | 40,2   | 2,30  |    |  |  |
| Обед (полноценный рацион питания)          |                                                                             |                 |                      |       |        |        |                            |               |       |        |       |        |                           |       |       |        |       |        |       |    |  |  |
| 72,26                                      | Винегрет овощной заправленный растительным маслом                           | 100             | 1,58                 | 5,17  | 8,61   | 87,80  | 0,05                       | 0,05          | 15,5  | 0,01   | 0     | 29,91  | 44,81                     | 0,15  | 0,03  | 24,63  | 0,02  | 20,5   | 0,86  |    |  |  |
| 155,35                                     | Суп картофельный с клецками на бульоне                                      | 250             | 6,30                 | 5,20  | 23,87  | 170,4  | 0,09                       | 0,08          | 1,2   | 0,06   | 0,03  | 31,03  | 80,18                     | 0,08  | 0,02  | 9,37   | 0,03  | 10,91  | 1,13  |    |  |  |
| 267,90                                     | Котлета куриная запеченная с овощами                                        | 100             | 18,38                | 17,81 | 45,46  | 479,32 | 0,088                      | 0,12          | 0,94  | 0,08   | 0,066 | 34,31  | 184,7                     | 1,13  | 0,15  | 19,07  | 0,44  | 40,28  | 0,98  |    |  |  |
| 171,07                                     | Гречка отварная с маслом сливочным                                          | 180             | 8,85                 | 6,44  | 43,51  | 271,90 | 0,30                       | 0,05          | 0     | 0,05   | 0,07  | 18,28  | 210,30                    | 16,26 | 4,04  | 267,59 | 2,35  | 140,24 | 4,73  |    |  |  |
| 407                                        | Сок фруктовый                                                               | 200             | 0                    | 0,3   | 22,2   | 86,4   | 0,02                       | 0,10          | 4,8   | 0      | 0     | 14,00  | 28,70                     | 0,1   | 0,20  | 202,0  | 0     | 10     | 0,2   |    |  |  |
| 5,08/ 5,01                                 | Хлеб ржано-пшеничный/ Хлеб пшеничный                                        | 70/30           | 5,64                 | 0,73  | 48,2   | 244,2  | 0,18                       | 0,08          | 1     | 0      | 0     | 34,5   | 143,1                     | 0,740 | 0,0   | 23,6   | 0,03  | 32,9   | 1,77  |    |  |  |
| Итого за Обед (полноценный рацион питания) |                                                                             |                 | 41,0                 | 35,6  | 191,9  | 1340,0 | 0,7                        | 0,48          | 23,4  | 0,2    | 0,163 | 162,0  | 691,8                     | 18,4  | 4,4   | 546,3  | 2,86  | 254,8  | 9,71  |    |  |  |
| Полдник                                    |                                                                             |                 |                      |       |        |        |                            |               |       |        |       |        |                           |       |       |        |       |        |       |    |  |  |
| 520,20                                     | Крокеты картофельные                                                        | 50              | 4,3                  | 6,7   | 23,7   | 175,87 | 0,13                       | 0,12          | 19,6  | 0,004  | 0,11  | 21,9   | 82,15                     | 1,22  | 2,8   | 222,76 | 1,02  | 25,03  | 1,25  |    |  |  |
| 8                                          | Мучное кондитерское изделие из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой | 100             | 17,8                 | 18,0  | 48,7   | 415,8  | 0,10                       | 0,43          | 0,00  | 0,01   | 0     | 78,20  | 64,70                     | 0,01  | 0,02  | 36,95  | 0,07  | 14,1   | 0,87  |    |  |  |
| 420,12                                     | Напиток из яблоск и лимона                                                  | 200             | 0,1                  | 0,04  | 13,17  | 51     | 0                          | 0,00          | 1,21  | 0,00   | 0,0   | 1,84   | 0,66                      | 0,1   | 0,03  | 12,95  | 0     | 0,4    | 0,30  |    |  |  |
| Итого за Полдник                           |                                                                             |                 | 22,2                 | 24,7  | 85,6   | 643,0  | 0,2                        | 0,6           | 20,8  | 0,01   | 0,11  | 101,9  | 147,5                     | 1,3   | 2,9   | 272,7  | 1,092 | 39,5   | 2,42  |    |  |  |
| Ужин                                       |                                                                             |                 |                      |       |        |        |                            |               |       |        |       |        |                           |       |       |        |       |        |       |    |  |  |
| 3,01                                       | Гастрономия / Сыр порционно                                                 | 10              | 2,32                 | 2,95  | 0,00   | 36,40  | 0                          | 0,03          | 0,1   | 0,01   | 0     | 88,00  | 50,0                      | 0,0   | 0,0   | 8,8    | 0,00  | 3,50   | 0,10  |    |  |  |
| 239,43                                     | Тофителл из рыбы тушеные в соусе овощном                                    | 90              | 21,12                | 27,11 | 35,22  | 329,30 | 0,12                       | 0,11          | 1,76  | 0,04   | 0     | 134,96 | 267,80                    | 0,13  | 0,001 | 32,34  | 0,049 | 58,59  | 1,75  |    |  |  |
| 520,08                                     | Картофельное пюре с маслом сливочным                                        | 150             | 3,25                 | 9,25  | 22,02  | 138,76 | 0,16                       | 0,13          | 25,91 | 0,06   | 0,05  | 43,80  | 96,79                     | 0,00  | 0,00  | 58,00  | 0,021 | 32,92  | 1,19  |    |  |  |
| 351                                        | Кисель фруктовый                                                            | 200             | 0,03                 | 0,02  | 18,62  | 73,23  | 0                          | 0             | 1,3   | 0,001  | 0     | 5,2    | 7,8                       | 0,0   | 0,0   | 8,0    | 0     | 0,9    | 0,08  |    |  |  |
| 5,01                                       | Хлеб пшеничный                                                              | 50              | 3,80                 | 0,40  | 24,25  | 117,5  | 0,06                       | 0,02          | 1,1   | 0      | 0     | 10,00  | 32,50                     | 0,73  | 0,00  | 6,50   | 0,010 | 0,00   | 0,44  |    |  |  |
| Итого за Ужин                              |                                                                             |                 | 30,52                | 39,73 | 100,11 | 695,19 | 0,34                       | 0,29          | 30,09 | 0,11   | 0,05  | 282,00 | 454,90                    | 0,86  | 0,01  | 113,68 | 0,08  | 95,86  | 3,56  |    |  |  |
| Итого в день                               |                                                                             |                 | 116,3                | 112,0 | 443,8  | 3140,4 | 1,5                        | 2,0           | 82,9  | 0,4    | 0,6   | 726,3  | 1527,7                    | 22,0  | 7,4   | 1002,8 | 4,3   | 430,4  | 18,0  |    |  |  |
| суточная норма                             |                                                                             |                 | 90,0                 | 92,0  | 383,0  | 2720,0 | 1,4                        | 1,6           | 70    | 0,90   | 1     | 1200   | 1200                      | 4     | 5,00  | 1200   | 1,0   | 300    | 18,00 |    |  |  |
| % от суточной нормы                        |                                                                             |                 | 129%                 | 122%  | 116%   | 115%   | 108%                       | 122%          | 118%  | 45%    | 57%   | 61%    | 127%                      | 550%  | 148%  | 84%    | 433%  | 143%   | 100%  |    |  |  |

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена по сезону

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

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

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

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



**Сводная таблица пищевых веществ, энергии, витаминов и минералов (от суточной нормы) к примерному циклическому меню (на 2 приема пищи)**

Возрастная категория: 11-18 лет

| Возрастная категория: 11-16 лет |                      |       |       |        |         |               |      |       |      |      |                           |         |       |      |         |      |        |       |
|---------------------------------|----------------------|-------|-------|--------|---------|---------------|------|-------|------|------|---------------------------|---------|-------|------|---------|------|--------|-------|
|                                 | Пищевые вещества (г) |       |       |        | ЭЦ      | Витамины (мг) |      |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |         |       |      |         |      |        |       |
|                                 | Б                    | Ж     | У     |        |         | В1            | В2   | С     | А    | Д    | Са                        | Р       | К     | Se   | К       | І    | Mg     | Fe    |
| Понедельник 1 неделя            | Б ж б я б р а с т    |       |       |        |         |               |      |       |      |      |                           |         |       |      |         |      |        |       |
| Итого в день                    | 25,01 / 33,63        | 58,69 | 56,06 | 253,69 | 1672,89 | 1,19          | 0,91 | 52,56 | 0,17 | 0,28 | 549,99                    | 805,27  | 2,63  | 0,11 | 497,95  | 1,51 | 178,80 | 6,18  |
| Вторник 1 неделя                |                      |       |       |        |         |               |      |       |      |      |                           |         |       |      |         |      |        |       |
| Итого в день                    | 19,12 / 32,52        | 51,64 | 57,21 | 225,32 | 1498,89 | 1,09          | 1,05 | 29,11 | 0,29 | 0,28 | 927,38                    | 1056,37 | 1,76  | 0,08 | 468,62  | 1,37 | 217,05 | 9,40  |
| Среда 1 неделя                  |                      |       |       |        |         |               |      |       |      |      |                           |         |       |      |         |      |        |       |
| Итого в день                    | 39,94 / 26,96        | 66,90 | 77,36 | 286,18 | 1856,74 | 0,78          | 0,74 | 60,96 | 1,37 | 0,20 | 390,05                    | 522,49  | 2,04  | 1,24 | 556,39  | 0,14 | 188,76 | 9,00  |
| Четверг 1 неделя                |                      |       |       |        |         |               |      |       |      |      |                           |         |       |      |         |      |        |       |
| Итого в день                    | 44,04 / 33,89        | 77,93 | 62,15 | 297,81 | 2075,10 | 1,17          | 0,85 | 40,99 | 0,14 | 0,06 | 395,05                    | 711,71  | 40,40 | 0,93 | 666,94  | 0,62 | 265,06 | 9,51  |
| Пятница 1 неделя                |                      |       |       |        |         |               |      |       |      |      |                           |         |       |      |         |      |        |       |
| Итого в день                    | 28,96 / 30,13        | 68,09 | 86,62 | 226,40 | 1771,64 | 1,50          | 2,06 | 63,47 | 0,38 | 2,51 | 685,30                    | 1154,86 | 1,75  | 0,36 | 1059,42 | 0,46 | 232,95 | 11,25 |
| среднее за 5 дней               | 31,41 / 33,22        | 64,65 | 67,88 | 257,88 | 1775,05 | 1,15          | 1,12 | 49,42 | 0,47 | 0,67 | 589,55                    | 850,14  | 9,71  | 0,54 | 649,86  | 0,82 | 216,52 | 9,07  |

| Пищевые вещества (г)        | Витамины (мг) |       |       |        |         | Минеральные вещества (мг) |      |       |      |      |        |         |      |       |         |      |        |       |  |  |
|-----------------------------|---------------|-------|-------|--------|---------|---------------------------|------|-------|------|------|--------|---------|------|-------|---------|------|--------|-------|--|--|
|                             | Б             | Ж     | У     | ЭЦ     | В1      | В2                        | С    | А     | Д    | Ca   | P      | F       | Se   | K     | I       | Mg   | Fe     |       |  |  |
| Понедельник 2 неделя        |               |       |       |        |         |                           |      |       |      |      |        |         |      |       |         |      |        |       |  |  |
| Итого в день                | 50,45 / 24,03 | 74,48 | 67,58 | 274,40 | 1936,74 | 0,98                      | 2,91 | 62,16 | 1,07 | 0,08 | 533,43 | 1110,10 | 2,37 | 40,36 | 1174,72 | 7,04 | 179,86 | 14,44 |  |  |
| Вторник 2 неделя            |               |       |       |        |         |                           |      |       |      |      |        |         |      |       |         |      |        |       |  |  |
| Итого в день                | 35,56 / 23,14 | 58,7  | 58,1  | 297,0  | 1821,9  | 0,9                       | 0,9  | 20,1  | 1,1  | 0,3  | 782,5  | 875,5   | 1,9  | 0,7   | 641,5   | 0,8  | 223,6  | 7,3   |  |  |
| Среда 2 неделя              |               |       |       |        |         |                           |      |       |      |      |        |         |      |       |         |      |        |       |  |  |
| Итого в день                | 53,8 / 24,6   | 78,3  | 61,9  | 245,7  | 1875,5  | 1,2                       | 1,4  | 30,1  | 0,3  | 0,2  | 1033,1 | 1203,6  | 1,8  | 0,8   | 414,8   | 0,4  | 239,2  | 9,8   |  |  |
| Четверг 2 неделя            |               |       |       |        |         |                           |      |       |      |      |        |         |      |       |         |      |        |       |  |  |
| Итого в день                | 31,12 / 30,09 | 69,3  | 52,7  | 206,0  | 1495,9  | 1,2                       | 0,9  | 64,9  | 0,3  | 0,2  | 295,1  | 683,0   | 1,7  | 1,0   | 686,8   | 0,2  | 208,9  | 8,0   |  |  |
| Пятница 2 неделя            |               |       |       |        |         |                           |      |       |      |      |        |         |      |       |         |      |        |       |  |  |
| Итого в день                | 39,84 / 19,86 | 59,7  | 48,6  | 229,1  | 1551,3  | 0,7                       | 1,2  | 146,6 | 1,4  | 0,3  | 457,9  | 807,2   | 3,6  | 0,5   | 348,8   | 0,8  | 201,7  | 9,0   |  |  |
| среднее значение за 5 дней  | 42,15 / 26,12 | 68,10 | 57,78 | 250,43 | 1736,25 | 0,99                      | 1,46 | 64,75 | 0,83 | 0,21 | 620,41 | 935,88  | 2,26 | 8,68  | 653,33  | 1,84 | 210,65 | 9,71  |  |  |
| среднее значение за 10 дней | 36,78 / 29,67 | 66,4  | 62,8  | 254,2  | 1755,7  | 1,1                       | 1,3  | 57,1  | 0,7  | 0,4  | 605,0  | 893,0   | 6,0  | 4,6   | 651,6   | 1,3  | 213,6  | 9,4   |  |  |

**Сводная таблица пищевых веществ, энергии, витаминов и минералов (от суточной нормы) к примерному циклическому меню (на 2 приема пищи)**

Возрастная категория: 7-11 лет

| Показатели                 | Пищевые вещества (г) |       |       |        |         | Витамины (мг) |      |       |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |      |      |        |      |        |      |
|----------------------------|----------------------|-------|-------|--------|---------|---------------|------|-------|------|------|---------------------------|--------|------|------|--------|------|--------|------|
|                            | Б жив /Б раст        | Б     | Ж     | У      | ЭЦ      | В1            | В2   | С     | А    | Д    | Са                        | Р      | Е    | Se   | К      | І    | Mg     | Fe   |
| Понедельник 1 неделя       |                      |       |       |        |         |               |      |       |      |      |                           |        |      |      |        |      |        |      |
| Итого в день               | 20,06 / 20,06        | 46,71 | 52,78 | 201,59 | 1426,35 | 0,99          | 0,82 | 39,89 | 0,15 | 0,27 | 488,5                     | 707,93 | 1,06 | 0,06 | 514,85 | 0,5  | 151,7  | 5,7  |
| Вторник 1 неделя           |                      |       |       |        |         |               |      |       |      |      |                           |        |      |      |        |      |        |      |
| Итого в день               | 30,8 /19,33          | 50,13 | 63,43 | 211,78 | 1565,42 | 0,86          | 0,81 | 22,54 | 0,32 | 0,09 | 701,41                    | 845,24 | 0,44 | 0,30 | 510,26 | 0,84 | 180,53 | 7,45 |
| Среда 1 неделя             |                      |       |       |        |         |               |      |       |      |      |                           |        |      |      |        |      |        |      |
| Итого в день               | 25,8 / 18,8          | 44,4  | 53,4  | 221,3  | 1373,9  | 0,7           | 0,6  | 49,5  | 0,45 | 0,47 | 329,9                     | 698,8  | 0,57 | 1,02 | 730,7  | 0,08 | 167,2  | 7,6  |
| Четверг 1 неделя           |                      |       |       |        |         |               |      |       |      |      |                           |        |      |      |        |      |        |      |
| Итого в день               | 25,76 / 27,04        | 53,4  | 42,9  | 207,4  | 1981,6  | 0,9           | 0,6  | 29,5  | 0,1  | 0,1  | 261,4                     | 582,5  | 0,4  | 0,7  | 400,9  | 0,5  | 206,2  | 7,9  |
| Пятница 1 неделя           |                      |       |       |        |         |               |      |       |      |      |                           |        |      |      |        |      |        |      |
| Итого в день               | 26,0 / 26,3          | 52,3  | 68,7  | 186,1  | 1419,8  | 1,2           | 1,2  | 58,0  | 0,3  | 1,9  | 537,2                     | 936,7  | 0,3  | 0,3  | 1138,0 | 0,3  | 198,1  | 9,2  |
| Среднее значение за 5 дней | 25,8 / 23,58         | 49    | 56    | 206    | 1553    | 0,9           | 0,8  | 40    | 0,3  | 0,6  | 463,7                     | 754    | 0,5  | 0,48 | 658,93 | 0,46 | 180,7  | 7,57 |

| Показатели                  | Пищевые вещества (г) |       |       |        |        | Витамины (мг) |      |        |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |     |     |        |      |       |      |
|-----------------------------|----------------------|-------|-------|--------|--------|---------------|------|--------|------|------|---------------------------|-------|-----|-----|--------|------|-------|------|
|                             | Б жив /Б раст        | Б     | Ж     | У      | ЭЦ     | В1            | В2   | С      | А    | Д    | Са                        | Р     | Е   | Se  | К      | І    | Mg    | Fe   |
| Понедельник 2 неделя        |                      |       |       |        |        |               |      |        |      |      |                           |       |     |     |        |      |       |      |
| Итого в день                | 48,73/ 17,73         | 64,1  | 60,4  | 244,7  | 1529,0 | 0,8           | 2,7  | 55,1   | 0,6  | 0,1  | 474,4                     | 718,4 | 0,8 | 1,2 | 1393,4 | 0,2  | 162,3 | 12,3 |
| Вторник 2 неделя            |                      |       |       |        |        |               |      |        |      |      |                           |       |     |     |        |      |       |      |
| Итого в день                | 38,99 /17,11         | 56,1  | 28,9  | 140,0  | 875,9  | 0,37          | 0,32 | 13,6   | 0,26 | 3,46 | 208,8                     | 307,7 | 0,3 | 0,7 | 165,8  | 0,40 | 93,8  | 4,62 |
| Среда 2 неделя              |                      |       |       |        |        |               |      |        |      |      |                           |       |     |     |        |      |       |      |
| Итого в день                | 16,02 /19,68         | 36,6  | 24,1  | 89,9   | 744,8  | 0,64          | 0,4  | 20,6   | 0,6  | 0,0  | 222,8                     | 495,2 | 0,2 | 0,1 | 170,8  | 0,1  | 126,7 | 6,0  |
| Четверг 2 неделя            |                      |       |       |        |        |               |      |        |      |      |                           |       |     |     |        |      |       |      |
| Итого в день                | 32,78 / 26,18        | 58,96 | 45,1  | 164,7  | 1225,1 | 1,0           | 0,8  | 52,5   | 0,3  | 0,0  | 239,4                     | 598,7 | 0,2 | 0,9 | 723,3  | 0,1  | 182,2 | 8,2  |
| Пятница 2 неделя            |                      |       |       |        |        |               |      |        |      |      |                           |       |     |     |        |      |       |      |
| Итого в день                | 33,77 /15,02         | 48,79 | 30,13 | 123,63 | 864,36 | 0,39          | 0,44 | 111,37 | 1,11 | 0,3  | 221,2                     | 452,3 | 1,2 | 0,4 | 258,6  | 0,4  | 144,2 | 5,1  |
| Среднее значение за 5 дней  | 33,63 / 19,14        | 53    | 38    | 153    | 1046   | 1             | 1    | 51     | 1    | 1    | 273                       | 514   | 1   | 0,6 | 542    | 0,26 | 142   | 7,2  |
| Среднее значение за 10 дней | 29,82 / 21,36        | 51    | 47    | 179    | 1301   | 1             | 1    | 45     | 0    | 1    | 368                       | 634   | 1   | 0,6 | 601    | 0,36 | 151   | 7,4  |



**Список Поставщиков ООО «Альтернатива»**

| <b>Наименование продукции</b> | <b>Поставщики</b>      |
|-------------------------------|------------------------|
| Молочная продукция            | ОАО «Молочный Завод»   |
| хлебобулочные изделия         | АО «Хлеб»              |
| Бакалея                       | ИП «Витвицкий П.Ю.     |
| Масло сливочное и сыр         | ИП «Витвицкий П.Ю.     |
| Соки                          | ООО «Фруд-трейд»       |
| ягоды замор, горошек замор    | ООО «Саратов- Холод+»  |
| Сосиски                       | ТК «Ресурс-Волга» ООО  |
| Масло растительное            | ТК «Ресурс-Волга» ООО  |
| Мясная продукция              | ООО «А-Групп»          |
| Фрукты                        | ИП Жилонов Х.Н         |
| Овощи                         | ИП Бобоев Д.Б.         |
| Квашеная капуста              | ООО «Бакалейная лавка» |

Примерный ассортимент пищевых продуктов для организации  
дополнительного питания обучающихся через буфет  
и вейдинговые аппараты

| №п/п | Наименование пищевых продуктов                                                                                                                                             | Масса (объем) порции, упаковки | Примечание                                                                                                                       |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Вода питьевая, расфасованная в емкости (бутилированная), негазированная                                                                                                    | до 500мл                       | Реализуется в потребительской упаковке промышленного изготовления                                                                |
| 2    | Чай, какао-напиток или кофейный напиток с сахаром, в том числе с молоком                                                                                                   | 200мл                          | Горячие напитки готовятся непосредственно перед реализацией или реализуются в течении 3 часов с момента приготовления на мармите |
| 3    | Соки плодовые (фруктовые) и овощные, нектары, instantные витаминизированные напитки                                                                                        | до 500 мл                      | Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке промышленного изготовления                                                |
| 4    | Мучные кондитерские изделия промышленного (печенье, вафли, мини-кексы, пряники) и собственного производства, в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные)      | до 100 г                       | Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке                                                                           |
| 5    | Кондитерские изделия сахарные (ирис тираженный. Зефир, кондитерские батончики, конфеты, кроме карамели) в т.ч. обогащенные микронутриентами (витаминизированные), шоколад, | до 100 г                       | Реализуются в ассортименте, в потребительской упаковке                                                                           |