

# МКОУ Рельёвская ОШ

Утверждаю  
Директор муниципального казённого  
образовательного учреждения  
Рельёвская основная школа  
Радеева Е.Б.  
Приказ № 84-0  
от 20.09.2022г



## Двухнедельное цикличное меню для организации горячего питания детей 12-18 лет на 2022-2023 учебный год

Рацион Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

осенне-весенний

понедельник

12-18 лет

Возраст

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б			У				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			4	5	6	4	5	6														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12			
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	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	Каша 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			
Итого за Завтрак																						
Обед (полноценный: рацион питания)																						
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10			
* 50 ЗП	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38			
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) стручковыми жареными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	50,32	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51			
331,40	Крокеты "Детские" запеченные 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	0,96	10,16	0,103			
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15			
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																						
Итого за Обед (расширенный рацион питания)																						
Итого за 2 приема пищи																						
Итого за 2 приема пищи (завтрак)																						
			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	365,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Район: Общеобразовательные организации

Неделя 1

вторник

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б			У				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16
<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										
7,1,15	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										
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,060	0,230	2,0	0,050	0,05	152,20	124,50	0,034	0,0030	149,63	0,190	21,30	0,40										
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>																													
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																													
53,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Заччик"	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	Сливки 10% жирности	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,30	0,13										
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250,10	1,76	4,95	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										
239,44	Тфтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94										
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42										
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66										
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33										
5,61	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44										
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																													
<b>Ужин за Обед (замена)</b>																													
<b>Итого за 2 приема пищи</b>																													
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>																													
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>																													

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Район Общеобразовательные организации  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Сезон: осенне-весенний  
 среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1						12-18 лет												
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	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	0,0	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	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	0,060	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88	0,88	
Итого за завтрак			32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,30	0,09	0,20	238,05	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	0,00	49,66	3,22	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	0,0023	16,36	0,48	
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,09	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,40	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	0,0016	12,70	0,91	
1184,02	Борщ со свежей капусты и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	0,03	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	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	0	10,0	0,24	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	0,03	32,9	1,33	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,00	0,0	0,44	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,57	40,26	140,90	1070,36	0,52	0,36	45,46	1,28	0,00	152,00	469,21	1,21	1,21	513,72	0,11	0,11	139,10	5,78	
Итого за Обед (завтрак)			87,13	41,28	151,00	1107,20	0,56	0,40	68,91	0,75	0,00	186,20	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	0,11	135,44	6,21	
Итого за 2 приема пищи			66,90	77,36	286,18	1886,74	0,78	0,74	60,96	1,37	0,20	396,05	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	0,14	188,76	9,00	
Итого за 2 приема пищи (завтрак)			69,5	78,4	296,3	1893,6	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	0,1	185,1	9,4	

ПРИМЕЧАНИЕ \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Район. Общеобразовательные организации

Сезон осенне-весенний

12-18 лет

Неделя 1

Возраст

№ реч.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б			Ж				У	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8	9																10	11
Завтрак																									
4,26	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						
*102,23П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	10,15	0,033	144,06	0,001	11,0	1,25						
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями(или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	107,06	0,079	42,83	0,80							
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	202,0	0	10,00	0,24							
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	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 завтрак(зачислит период)			19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,3	462,3	0,1	63,8	3,2						
Обед (полноценный рацион питания)																									
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86						
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	250/50	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40						
33,09	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80						
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17						
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66						
66,037,03	Колдлерское пюре/Пюре	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20						
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			52,42	35,26	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,73	6,86						
Итого за 2 приема пищи			77,93	62,15	297,81	2075,10	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,40	0,93	666,94	0,62	265,06	9,51						
Итого за 2 приема пищи (зачисла)			71,9	50,0	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0						

Рацион: Общеобразовательные организации  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Сезон: осенне-весенний

№ реч.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1							12-18 лет									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																			
4,20	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,035	0,123	3,68	0,010	0	99,40	16,36	38,500	0,006	162,00	0,035	35,50	0,73
*102,2	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	10,15	0,033	144,06	0,001	11,0	1,25
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями(или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	107,06	0,079	42,83	0,80	
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	202,0	0	10,00	0,24	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
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
<i>Итого завтрак (лимиты нормы)</i>			19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,3	462,3	0,1	63,8	3,2
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	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 пшеничными	250,50	7,25	7,6	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	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250,02	Герховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
66,037,03	Кондитерское изделие/ Печенье витаминизированный	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			52,42	35,26	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,73	6,86
Итого за 2 приема пищи			77,93	62,15	297,81	2075,10	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,40	0,93	666,94	0,62	265,06	9,51
<i>Итого за 2 приема пищи (лимиты)</i>			71,9	50,0	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Норма 1						Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
			Б	Ж	У															8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	150	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12			
340,34	Омлет запаренный с картофелем отварным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,10	0,08	0,04	703,46	0,28	34,13	3,10			
66272,00	Молоко/или Кисломолочный напиток	300	8,7	7,50	12,00	150,0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0	0,00	0,006	42,0	0,3			
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88			
<b>Итого за Завтрак</b>																						
4,20	Обед (полноценный рацион питания)	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			
	Салат "Солнышко"	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	56,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33			
5,2 П	Салат из свеклы с растительным маслом	130/120	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93			
392,33	Петрушка с бульоном и зеленью	250	15,73	14,66	28,92	236,9	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93			
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	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			
407	Сок фруктовый	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33			
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44			
5,01	Хлеб пшеничный	38,71	30,11	143,96	934,84	1,09	1,03	45,98	0,07	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	151,82	6,85				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
<b>Итого обед (лимит период)</b>																						
<b>Итого за 2 приема пищи</b>																						
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>																						
<b>Итого за 2 приема пищи</b>																						
<b>Итого за 2 приема пищи</b>																						

ПРИМЕЧАНИЕ \* замена на зимний период

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															7
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	
2,30	Запеканка творожная "Сюрприз" с соусом молочным сладким	230	28,08	34,83	66,1	682,39	0,17	0,48	0,65	0,39	0,0	229,2	369,2	0,0	0,0	0,0	0,00	43,7	1,72	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,150	1,30	0,030	0,03	120,40	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,12	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88	
Итого за завтрак			39,81	38,97	139,28	1043,77	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	384,60	508,70	1,03	0,29	341,11	0,11	68,70	3,97	
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 ЗП*	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	48,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91	
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16	
255,00	Печень пос-строгановски / ИЛИ	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72	
267,72	Шницель "Тотоса" запеченный с овощами	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,036	0,024	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86	
332,10	Макаронные изделия отварные с мясным соусом	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10	
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,67	28,61	135,12	892,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,83	601,40	1,34	40,08	833,61	6,93	111,16	10,47	
Итого за Обед (замена)			38,2	28,5	142,4	954,0	0,5	0,3	63,8	0,2	0,1	179,7	543,1	1,1	1,0	636,6	0,3	116,8	6,0	
Итого за 2 приема пищи			74,48	67,58	274,40	1936,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	533,43	1110,10	2,37	40,36	1174,72	7,04	179,86	14,44	
Итого за 2 приема пищи (замена)			78,03	67,51	281,72	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,88	0,13	564,33	1051,78	2,14	1,26	977,69	0,41	185,54	10,01	



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
Сезон: осенне-весенний

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

Район: Общеобразовательные организации

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (кг/ед.)	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
			4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16
Завтрак																													
3,03	Гастрономия / Сыр порширно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,14	0,02	0,00	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	0,0	7,00	0,20									
2,48	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	0,260	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	0,003	59,50	1,24									
693,08	Кавео 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	0,003	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	0,00	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	0,04	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	0,01	35,50	0,13									
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	250/50	7,25	7,00	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,6	30,95	0,20	0,07	12,40	0,40									
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	0,088	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	0,00	39,30	1,42									
661,12	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0	0,2	0,18									
340,10	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	0	3,0	0,66									
5,08	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	0,03	32,9	1,33									
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,750	0,0	6,5	0,00	0,0	0,0	0,44									
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,4	35,1	185,8	1135,3	0,5	0,4	15,3	1,0	0,1	274,3	391,8	1,0	0,7	179,2	0,4	0,7	135,8	4,6									
Итого за 2 приема пищи			58,7	58,1	297,0	1821,9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	0,8	223,6	7,3									

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Район: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
Сезон: осень-весенний  
среды

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3500-20

Неделя: 2

12-18 лет.

№ рец	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
			4	5	6	7	8	9															10	11	12
<b>Завтрак</b>																									
3.01	Гastronomia / Сыр перловнно	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	Мушное 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						
66272,00	Молоко или/ Кисломолоочный напиток	300	8,70	7,50	12,00	150,00	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0,00	0,00	0,0	42,00	0,30						
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						
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>32,69</b>	<b>31,46</b>	<b>118,87</b>	<b>880,92</b>	<b>0,40</b>	<b>0,95</b>	<b>1,52</b>	<b>0,19</b>	<b>0,12</b>	<b>731,34</b>	<b>587,42</b>	<b>0,82</b>	<b>0,07</b>	<b>209,39</b>	<b>0,16</b>	<b>89,21</b>	<b>2,39</b>						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38						
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80						
289,39	Птица, порционная запеченная с овощами	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40						
250,02	Героковое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	306,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,30	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17						
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87						
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44						
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>45,6</b>	<b>30,5</b>	<b>126,8</b>	<b>994,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>28,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>301,8</b>	<b>616,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,7</b>	<b>205,4</b>	<b>0,2</b>	<b>150,0</b>	<b>7,4</b>						
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			<b>78,3</b>	<b>61,9</b>	<b>245,7</b>	<b>1875,5</b>	<b>1,2</b>	<b>1,4</b>	<b>30,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>1033,1</b>	<b>1203,6</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>414,8</b>	<b>0,4</b>	<b>239,2</b>	<b>9,8</b>						

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Сезон: осенне-весенний

Район: Общеобразовательные организации

Неделя: 2

четверг

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9														
Завтрак																						
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,04	0,02	10	0,000	0,20	16,00	11,00	0,00	0,00	0,00	1,7	0,0	5,00	0,12		
279,36	Тейфели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13,90	19,23	6,72	255,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	0,066	26,51	0,05	26,25	2,07		
318,00	Овощи, тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	0,0	251,50	0,00	20,96	0,58		
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24		
5,10	Хлеб пшеничный	80	5,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88		
Итого за завтрак																						
			22,6	22,4	87,1	622,4	0,4	0,4	24,3	0,1	0,2	102,6	290,4	0,8	0,3	0,3	490,9	0,1	62,2	3,9		
Обед (полноценный рацион питания)																						
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	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	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9		
99,21	Суп овощной "Легкий" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11		
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	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	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15		
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																						
			26,7	30,3	118,9	873,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																						
			28,8	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	56,3	0,3	0,0	148,3	479,7	0,9	0,8	0,8	332,5	0,1	121,4	4,9		
Итого за 2 приема пищи																						
			49,3	52,7	206,0	1495,9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	295,1	683,0	1,7	1,0	1,0	686,8	0,2	208,9	8,0		
Итого за 2 приема пищи (замена)																						
			51,5	51,7	215,4	1516,6	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	250,9	720,1	1,7	1,1	1,1	823,4	0,1	183,6	8,8		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

12-18 лет

Возраст

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Б			Ж				У			В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe						
			4	5	6	4	5	6		4	5	6														8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>																															
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	120-150	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	0,05	0,0	0,05	18,1	0,0	0,05	13,00	0,30						
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	0,247	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	0,04	0,08	27,05	0,28	0,04	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	0,0	0,6	15,83	0	0,0	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	0,0	0,7	9,20	0,02	0,0	0,00	0,88							
Итого за завтрак																															
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	0,03	0,15	24,63	0,02	0,03	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	0,02	0,08	9,37	0,03	0,02	10,91	1,13							
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	0,15	1,13	19,07	0,44	0,15	40,28	0,98							
1,4	Капуста тушеная белокочанная	180	4,96	7,46	14,50	121,00	0,09	0,10	114,42	1,15	0	133,77	92,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,89	1,74							
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,7	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	0,20	0,1	202,0	0	0,20	10	0,2							
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	0,0	0,016	17,1	0,03	0,0	32,9	1,33							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,730	6,5	0,00	0,0	0,0	0,44							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																															
Итого за 2 приема пищи																															
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																															

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.