







ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
 Рацион: Общеобразовательные организации

№ реч.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Целия: 1						вторник						осенне-весенний						Fe
			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			
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	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		
<b>Итого за завтрак</b>			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	0,28	362,51	0,29	26,42	1,58		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,20	0,48	9,00	0,28		
*0,09 3,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	21,30	0,80		
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	Тертая 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 "С-витамицированный"	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		
5,10	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	0,000	17,1	0,0	32,9	1,33		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			28,61	43,72	119,20	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87		
<b>Итого за Обед (замена)</b>			29,5	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0,0	139,8	0,1	166,4	6,4		
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			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		
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8,0		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Район: Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

среда

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						7-11 лет											
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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 / Яблоко 1шт	120-150	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	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294,0	0,0	43,7	2,8	
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	Борщ 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	
5,10	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	708,46	0,42	0,32	34,10	0,38	0,00	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75	
Итого за Обед (зачета)			21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,1	0,0	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1	
Итого за 2 приема пищи			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	
Итого за 2 приема пищи (зачета)			46,0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63,6	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	720,4	0,1	165,0	7,9	



ПРИМЕЧАНИЕ: \* - замена на зимний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
 Рацион. Образовательные организации

четверг

осенне-весенний

7-11 лет

Сезон:  
 Возраст:

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг/мкг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
51,28	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,100	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44	
*1,63П	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	
478,280	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) 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	
<b>Итого за завтрак</b>																				
			21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89	
			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	
<b>Итого за завтрак (зимний период)</b>																				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
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" тушеные 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	3,00	0,66	
66 037,03	Ковдистерское 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	
5,10	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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
			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	
			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	
			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	
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>																				





№ рецепта	Применение блюда	Масса порции	Неделя 2				Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак молочный</b>																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75
23,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	3,6	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,00	204,00	25,37	0,0	0,00	297,6	0,01	39,42	1,35
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
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,20	0,06	0,02	1,35	0,000	0	12,00	39,0	0,0	0,00	78,6	0,0	0,00	0,66
0,12	Итого за завтрак		35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,57	0,12	0,03	351,40	164,57	0,27	0,27	650,53	0,10	60,02	2,88
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
*17,01 3 П*	Салат "Витаминный" (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0,0	26,85	16,35	0,00	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
66236,09	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	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
255,00	Печень по-строгановски / И.П.	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,0066	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72
267,71	Шницель "Тотона" 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	Макaronные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,080	8,47	0,09
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
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0,1	123,0	553,8	0,5	39,8	742,9	6,9	102,3	9,5
Итого за Обед (заменил)			28,3	21,8	105,7	780,8	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
Итого за 2 приема пищи			64,1	60,4	244,7	1529,0	0,8	2,7	55,1	0,6	0,1	474,4	718,4	0,8	40,1	1393,4	7,0	162,3	12,3
Итого за 2 приема пищи (заменил)			63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	489,0	590,6	0,5	1,0	1132,7	0,3	167,8	7,7



ПРИМЕЧАНИЕ. \* - замена на зимний период.  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Район: Общеобразовательные организации

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2							7-11 лет											
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак 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	Каша молочная пшеница 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	22,38	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	29,32	133,2	0,06	0,02	1,15	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 "Фасолька" 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 овощной на бульоне с гречками пшеничными	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 паровые запеченные под сметанно-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86	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	58,00	0,02	32,9	1,19		
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	0,2	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		
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,00	32,9	1,33		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,1	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		
Итого за 2 приема пищи			45,1	46,1	239,0	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,3	3,6	597,0	702,6	0,4	0,7	631,5	0,7	166,2	7,0		





Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Общеобразовательные организации

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2						Сезон: осень-весенний													
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	К	Л	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 / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,0	0,02	10,0	0,00	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,0	1,7	0,0	5,00	0,12		
279,35	Тертая "Детские" 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	0,05	23,63	1,87		
318	Овощи тушеные в молочно соусом	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	0	42,1	51,56	0,00	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	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	0	12,0	39,0	0,0	0,0	78,6	0,002	0,0	0,66		
Итого за завтрак																						
			19,7	20,3	76,6	552,5	0,36	0,347	24,4	0,0	0,0	0,0	102,6	280,2	0,1	0,3	557,7	0,1	59,6	3,5		
Обед (полноценный рацион питания)																						
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	0	0	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60		
7 * 3П	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	0,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,0	7,6	0,7		
99,54	Суп овощной "Детский" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	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	304,60	0,22	0,13	3,60	0,090	0,03	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	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	0,0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15		
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																						
			19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0,0	0,0	136,8	318,4	0,1	0,6	165,7	0,0	122,6	4,8		
Итого за Обед (замена)																						
			20,5	24,2	93,7	695,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	0,03	109,9	340,6	0,1	0,6	206,6	0,0	107,6	4,8		
Итого за 2 приема пищи																						
			39,0	45,1	164,7	1225,1	1,0	0,8	52,5	0,3	0,0	0,0	239,4	598,7	0,2	0,9	723,3	0,1	182,2	8,2		
Итого за 2 приема пищи (замена)																						
			40,3	44,5	170,3	1247,5	1,0	0,7	61,9	0,3	0,0	0,0	212,5	620,9	0,2	0,9	764,3	0,1	167,2	8,3		



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
Рацион: Общеобразовательные организации

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Питательные вещества (г)			В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Se	K	Na	Mg	Fe			
			Б	Ж	У															4	5	6
Завтрак молочный																						
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	23,00	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	127,33	0,06	20,29	0,21	17,13	0,19					
430	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	8,24	0,6	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	39,0	0,01	78,6	0,0	0,66	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	0,7	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	26,89	0,09	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	0,22	42,97	0,023	7,50	0,02	13,67	0,66					
267,89	Котлета куриная запеченная с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	166,25	1,02	17,17	0,40	36,26	0,89					
1,39	Капуста тушеная белокочанная /ПШ/	150	4,14	6,22	12,10	100,90	0,08	0,09	93,35	0,96	0	76,88	0,00	0,00	0,0	39,08	1,45					
207	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,3	0	0	28,70	0,1	202,0	0	10	0,2					
5,10	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	110,6	0,0	17,1	0,0	32,9	1,33					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	452,3	1,2	258,6	0,4	144,2	5,1					
Итого за 2 приема пищи			45,8	39,2	179,0	1235,4	0,6	0,9	120,0	1,2	2,1	649,9	1,9	391,4	0,6	178,7	7,1					