

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
понедельник

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Рацион: Образовательные учреждения

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Неделя:
1

Возраст:

12 лет и старше

№ 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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28,01	Фрукт порционно / Яблоко свежее	100	0,6	0,6	15	64,05	0,06	0,03	15	0,03	0,3	24	16,5	0	0,003	13,5	3,3
1	Каша рисовая вязкая молочная	250	2,83	5,98	41,67	282,84	0,034	0,86	1,02	27,2	0,13	100,95	80,8	0,54	0,001	15,62	0,24
225591	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	0,06	0,01	1,94	20	0,20	189,40	178,4	1,00	0,013	105,25	1,15
5,31	Батон пшеничный	30	3,10	1,01	7,84	45,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			9,88	10,03	77,14	563,35	0,194	0,92	17,97	47,23	1,33	321,35	307,3	1,55	0,027	143,77	5,47
Обед (полноценный рацион питания)																	
11	Салат капустный с морковью	100	1,99	6,12	10,78	65,18	0,06	0,07	17,3	0,16	0,30	43	16	0,20	0,01	28,32	0,52
7	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	2,23	4,82	0,83	126,38	0,21	0,07	14,08	0,001	0,200	69,67	34,49	0,90	0,01	4,60	0,53
25	Макароны отварные	180	1,5	2,96	21,63	193,48	0,06	0,18	0,00	0,20	0,016	5,63	147,86	1,82	0,024	1,61	0,51
246	Гуляш говяжий с подливом	100	13,06	13,59	4,81	208,70	0,06	0,03	5,07	0,03	2,55	30,52	119,19	0,89	0,0013	24,03	2,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0	0	0,2	0,02	0,2	39,5	7,7	0,080	0	3,0	0,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (осенний период)			17,35	23,01	63,27	714,89	0,4	0,36	37,09	0,41	4	192,32	338,24	3,989	0,04	61,56	4,54

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12 лет и старше

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28,02	Фрукт порционно/ Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,0	0,05	0,03	34	23	0,064	0,001	13	0,3
40	Каша пшённая на молоке	250	4,43	9,21	58,57	312,32	0,18	0,21	1,28	0,04	0,060	136,35	177,91	2,28	0,040	101,18	1,45
288	Кофейный напиток с молоком	200	2,44	3,49	28,94	156,90			1,28		0	123,0		0		59,00	0,10
5,31	Батон пшеничный	30	30,10	1,01	7,84	45,1	0,04	0,02	0,0	0,00	0,7	7,0	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			9,19	11,88	89,13	554,32	0,26	0,26	62,56	0,09	0,8	300,35	232,51	2,354	0,051	182,58	2,68
Обед (полноценный рацион питания)																	
75	Салат из свеклы отварной	100	2,14	7,64	0,00	127,28	0,02	0,02	3,44	0,01	78,66	0,03	13,62	0,17	0,030	14,25	3,44
3	Борщ с капустой и картофелем с говядиной отварной	250	4,45	6,23	4,08	168,53	0,056	0,16	13,38	0,02	0,059	101,42	166,08	1,52	0,03	7,15	1,06
441,01	Котлеты мясные	100	6,47	14,63	8,24	192	0,18	0,06	2,15	0,00	0,016	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53	1,05
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	1,5	43,8	96,79	0,299	0,021	33,06	1,19
295	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	19,8	77	0,01	0,00	5,28			7,11	7,7	0	0	2,49	0,11
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,08	37,91	63,98	747,97	0,46	0,38	27,19	0,09	80,95	169,1	379,58	3,80	0,104	74,48	7,07

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12 лет и старше

Неделя: 1

№ 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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
25	Макароны отварные	230	2,45	3,96	26,61	220,42	0,3	0,4	0,0	0,21	1,36	5,63	0,6	1,2	0,020	1,61	0,51
11	Гуляш из куриного филе	100	18,31	14,75	4,76	182,11	0,11	11,1	8,4	0	0	75,48	234,14	1,52	5,122	105,16	1,72
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58,00	0,01	0,01	9,0	0,0001	0,00	5,25	8,24	0,00	0,01	4,4	0,87
5,31	Батон пшеничный	30	3,10	1,01	7,84	45,1	0,04	0,02	0,0	0	0,7	7,00	31,60	0,010	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			19,61	16,91	51,22	505,63	0,46	11,53	17,4	0,21	2,06	93,36	274,58	2,73	5,162	120,57	3,88
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом раст	100	0,5	3,33	2,66	42	0,03	0,01	8,91	0,32	1,50	12,84	8,93	0,30	0,0014	9,82	0,29
0,09 О П	Салат "Солнышко"	100	2,78	3,91	16,25	89,30	0,05	0,1	1,10	0,05	1,50	69,36	47,50	0,30	0,006	21,30	0,80
31	Суп гороховый с отварной говядиной	250	8,6	6,7	18,5	168,7	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78	1,03
291,17	Плов с птицей	280	30,12	41,20	63,80	639,00	0,85	0,83	4,48	0,46	0	46,14	314,23	0	0	67,08	2,89
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0	0	39,5	7,7	0	0	3,0	0,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,15	44,74	115,97	970,85	1,0	1,0	31,43	1,14	3,9	210,41	379,58	3,5	0,104	74,48	7,07

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 1

четверг

Сезон:

Возраст:

осенне-весенний

12 лет и старше

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28,01	Фрукт порционно/ Яблоко свежее	100	0,4	0,4	10,00	42,7	0,04	0,02	10,0	0,27	1,41	16,0	11,0	0,21	0,004	5,0	0,12
71,15	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,10	130,53	0,01	0,2	8,92	0,70
693	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	0,01	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87
5,31	Батон пшеничный	30	3,10	1,01	7,84	45,1	0,04	0,02	0,00	0,00	0,7	7	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			15,71	18,01	76,37	607,42	0,4	0,31	14,63	0,342	2,18	221,15	182,91	0,247	0,214	28,56	2,47
Обед (полноценный рацион питания)																	
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик»	100	1,28	5,06	3,76	51,61	0,02	0,02	10,3	0,017	0,10	25,65	13,62	0,43	0,48	9,0	0,28
140,10	Суп картофельный с клёцками	250	5,10	4,16	19,10	156,30	0,06	0,05	1,07	0,074	1,24	22,42	42,9	0,02	0,02	13,67	0,66
441,01	Котлеты мясные	100	6,47	14,63	8,24	192,0	0,18	0,06	2,15	0,0	0,016	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53	1,05
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	200	18,2	5,20	40	289,35	0,64	0,13	0,00	0,0	0,01	66,31	178	3,500	0,02	88,20	5,90
699	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	19,8	77, 0	0,01	0,0	5,28	0,00	0,00	7,11	7,7	0	0	2,49	0,11
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,00	13,0	0,01	0,003	0,0	0,2
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			32,26	27,19	99,24	713,02	0,93	0,27	19,24	0,091	2,066	138,23	337,61	5,78	0,543	130,89	8,20

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

Возраст:

осенне- весенний

12 лет и старше

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28,02	Фрукт порционно/ Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40,00	0,04	0,03	60,0	0,05	0,05	34	23	0,4	0	13,00	0,30
28	Омлет натуральный	220	10,61	16,70	6,02	325,30	0,12	0,27	0,37	0,04	1,94	84,20	248,50	1,35	0,03	15,60	2,04
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,00	0,01	1,25	0,001	0,00	5,24	7,81	1,000	0	0,85	0,08
5,31	Батон пшеничный	30	3,10	1,01	7,84	45,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			11,86	15,93	38,58	483,63	0,2	0,33	61,62	0,55	2,69	130,44	310,9	2,76	0,04	38,85	3,2
Обед (полноценный рацион питания)																	
72,26	Винегрет овощной	100	1,6	5,17	8,61	87,8	0,03	0,02	5,77	0,04	0,002	18,74	25,96	0,0001	0,001	11,71	0,49
151,25	Суп - лапша домашняя	250	8,7	9,2	22,15	189,3	0,18	0,17	4,20	0,82	0,3	34,70	75,88	0,10	0,00	14,5	0,99
436,98	Картофель тушёный с мясными изделиями	280	14,74	15,6	34,79	316,2	0,22	0,13	3,60	0,09	0,008	29,7	111,95	1,7	0,003	46,67	1,79
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,24
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,70	4,00	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			24,0	28,4	86,96	724,09	0,6	0,3	41,7	0,1	4,0	159,1	327,9	2,8	0,1	95,4	6,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
(лист 7)Рацион: Образовательные учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28,02	Фрукт порционно / Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40,0	0,04	0,03	60,0	0,05	0,3	34	23	0,30	0,003	13,0	0,3
1	Каша рисовая вязкая молочная	250	2,83	5,98	41,67	282,84	0,14	0,18	3,35	0,04	1,3	100,95	198,60	0,000	0,00	15,62	0,24
303,16	Кофейный напиток на молоке йодированном	200	2,8	3,2	24,7	132,5	0,0	0,2	1,3	0,030	0,06	120,4	90,0	1	0,0	14,0	0,12
5,31	Батон пшеничный	30	3,10	1,01	7,87	45,1	0,04	0,02	0,00	0,000	0,7	7,00	31,6	0,01	0,010	9,40	0,78
Итого за Завтрак			8,34	9,31	74,84	500,44	0,28	0,43	64,65	0,10	2,36	262,35	343,2	1,31	0,013	52,02	1,44
Обед (полноценный рацион питания)																	
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом раст.	100	0,5	3,33	2,66	42	0,03	0,01	8,91	0,03	0,5	12,84	8,93	0,30	0,0014	9,82	0,29
10,41 О П	Салат "Витаминный"	100	1,52	6,91	7,6	100,53	0,02	0,02	7,79	0,02	0,015	28,56	19,3	0	0	9,69	0,69
3	Борщ с капустой и картофелем с говядиной отварной	250	4,45	6,23	4,80	168,53	0,02	0,05	13,38	0,74	0,1	101,42	48,75	1,3	0,003	7,15	1,06
246	Гуляш говяжий с подливом	100	10,55	10,99	4,01	169,25	0,192	0,032	5,07	0	1,28	36,62	143,03	0	0,02	28,84	2,52
25	Макароны отварные	180	1,50	2,96	21,63	193,48	0,09	0,03	0	0,033	1,25	5,63	46,21	0,01	0,002	1,61	0,51
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0,02	0,02	0,2	0	0,1	39,5	7,7	0,150	0	3,00	0,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			19,49	26,54	66,02	752,94	0,392	0,2	35,79	0,9	3,9	228,57	286,92	1,768	0,1	60,11	5,95

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Образовательные учреждения

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12 лет и старше

Неделя: 2

№ 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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28,01	Фрукт порционно/Яблоко свежее	100	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0,05	0,27	16	11,0	0,05	0,001	5,0	0,12
4,11	Каша "Дружба" вязкая	250	9,21	9,73	32,71	258,25	0,1	0,1	3,95	0,037	0	127,4	183,5	0	0	55,1	0,30
430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	57,5	0	0,01	0,1	0,0001	0,045	5,3	8	0	0	4,4	0,87
5,31	Батон пшеничный	30	3,10	1,01	7,84	45,1	0,04	0,02	0	0,0	0,7	7	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			10,58	9,30	53,62	403,55	0,18	0,15	14,05	0,087	1,05	155,7	234,1	0,6	0,011	73,9	2,07
Обед (полноценный рацион питания)																	
0,09	Салат овощной "Солнышко"	100	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	10,70	0,05	0,30	69,36	47,50	0,26	0,00	21,30	0,80
124,99	Щи из свеж. капусты с картофелем с говядиной отварной	250	2,58	7,35	10,85	102,35	0,02	0,02	9,20	0,06	0,08	36,74	24,20	1,16	0,00	12,40	0,40
7	Рыба тушёная с овощами	100	19,2	8	6,9	176,4	0,18	0,15	0,8	0,03	0,1	33,3	97,2	0,2	0,009	18,42	0,63
2	Рис отварной	180	1,55	7,69	37,38	145,95	0,16	0,13	0	0,10	1,50	1,29	10,1	0,3	0,005	3,31	0,26
409,01	Компот из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,90	114,60	0,01	0,01	0,2	0,01	0,40	14,18	4,4	0,08	0,01	5,14	0,95 я
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,56	22,23	95,5	648,09	0,44	0,42	21,34	0,25	3,08	158,87	196,4	2,008	0,027	60,57	3,26

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Образовательные учреждения

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12 лет и старше

Неделя: 2

№ 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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
25	Макароны отварные	230	1,5	0,06	11,4	220,42	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04
11	Гуляш из куриного филе	100	23	11	29,4	182,11	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	48,51	1,31
430	Чай с сахаром	200	3,35	3,52	20,1 3	58	0,08	0,08	1,94	0	0	189,40	18,0	0,0	0,0	105,25	1,15
5,31	Батон пшеничный	30	3,10	1,01	7,84	45,1	0,04	0,02	0	0	0,7	7,0	31,6	0,010	0,010	9,4	0,78
Итого за Завтрак			25,57	13,79	67,77	578,26	0,26	0,51	62,62	0,24	2,74	435,5	406,97	2,61	0,02	184,96	3,58
Обед (полноценный рацион питания)																	
0,09	Салат «Солнышко»	100	2,14	7,64	2,66	42	0,02	0,02	2,58	0,02	2,20	0,03	10,20	0,13	0,00	13,25	0,00
31	Суп гороховый с отварной говядиной	250	1,55	8,29	12,62	168,7	0,18	0,17	14,75	0,82	0,3	90,17	162,14	0,1	0,00	26,72	0,56
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	15,4	13,25	21,9	138,76	0,64	0,13	0	0,025	0,010	66,31	161,03	3,5	0,017	62,53	4,98
441,01	Котлеты мясные	100	6,47	14,63	8,24	192	0,18	0,06	2,15	0,00	0,015	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53	1,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,00	19,8	19,44	0,01	0,01	5,28	0	0,06	7,11	9,78	0,017	0	2,49	0,11
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			14,65	21,95	60,16	739,18	0,87	0,34	23,05	0,86	3,27	167,62	356,15	3,75	0,02	104,99	5,87

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590_20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Образовательные учреждения

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12 лет и старше

Неделя: 2

№ 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	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак мясной																	
36	Тефтели (2 вариант)	100	4,0	10,57	13,58	176,62	0,19	0,22	1,12	0,060	0,04	14,66	186,90	2,290	0,080	29,15	1,06
5	Макароны отварные	230	1,5	2,96	23,61	201,35	0,01	0,03	0	0,030	1,25	5,63	46,21	0,78	0,002	1,61	0,51
375,01	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,13	58,7	0,00	0,01	2,9	0,00	0,00	8,05	9,78	0,017	0,00	5,24	0,06
5,31	Батон пшеничный	30	3,10	1,01	7,84	45,1	0,04	0,02	0,00	0,00	0,7	7,0	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			8,08	14,6	60,16	479,77	0,24	0,28	4,02	0,09	1,99	35,34	274,49	3,097	0,092	45,4	2,41
Обед (полноценный рацион питания)																	
11	Салат капустный с морковью	100	1,99	6,12	10,78	65,18	0,06	0,01	17,3	0,02	0,3	43,0	16,00	0,20	0,01	28,32	0,52
31	Суп гороховый с отварной говядиной	250	8,6	6,7	18,5	168,7	0,20	0,18	8,39	0,12	2,00	22,3	71,48	0,2	0,014	18,71	0,88
9	Гречка отварная	180	5,7	11,4	40,1	285,4	0,25	0,23	36,00	0,070	0,42	48,53	250,9	4,2	0,002	64,25	3,82
246	Гуляш говяжий с подливом	100	13,06	13,59	4,81	208,70	0,01	0,01	5,07	0,00	0,00	30,52	119,19	0,06	0,02	24,03	2,10
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,0	19,44	76,75	0,00	0,01	0,2	0,00	0,2	39,5	7,7	0,1	0,001	3,0	0,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,01	0,003	0,00	0,22
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			26,92	31,33	89,41	849,13	0,6	0,5	67,40	0,21	3,62	187,85	478,27	4,77	0,05	138,31	8,2

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12 лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	ZN	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Завтрак молочный																	
28,02	Фрукт порционно/ Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	40,00	0,04	0,03	60,0	0,05	0,05	34	23	0,4	0	13,00	0,30
28	Омлет натуральный	220	10,61	16,70	6,02	325,30	0,12	0,27	0,37	0,04	1,94	84,20	248,50	1,35	0,03	15,60	2,04
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,00	0,01	1,25	0,001	0,00	5,24	7,81	1,000	0	0,85	0,08
5,31	Батон пшеничный	30	3,10	1,01	7,84	45,1	0,04	0,02	0,00	0	0,7	7,00	31,6	0,01	0,01	9,4	0,78
Итого за Завтрак			11,86	15,9	38,58	483,63	0,20	0,33	61,62	0,092	2,69	130,44	310,91	2,76	0,04	38,85	3,20
Обед (полноценный рацион питания)																	
72,26	Винегрет овощной	100	1,64	6,02	8,61	87,8	0,03	0,02	5,77	0,04	0,002	18,74	25,96	0,0001	0,001	11,71	0,49
98	Суп «Крестьянский»	250	3,2	8,9	12,9	89,9	0,009	0,007	8,26	0,00	0,000	29,53	169,35	0,00	0,00	28,41	1,01
441,01	Котлеты мясные	100	6,47	14,63	8,24	192,00	0,18	0,06	2,15	0,00	0,016	12,74	82,39	1,82	0,02	17,53	1,05
250,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	200	18,2	5,20	40	289,35	0,64	0,13	0,00	0,00	0,01	66,31	178,0	3,50	0,02	88,20	5,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0,00	19,44	76,75	0,00	0,00	0,2	0	0	39,5	7,70	0,000	0	3,0	0,66
0,33	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	44,4	0,02	0,01	0,44	0	0,7	4,0	13,0	0,008	0,003	0,0	0,22
Итого за Обед (осенний период)			30,45	34,91	94,76	780,2	0,879	0,227	16,82	0,04	0,728	170,82	476,4	5,33	0,044	148,85	9,33

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на осенний период (сезонность)