


СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Ульяновска «Средняя школа №64»

Л.Ф. Мустафина


2022г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»

А.В. Толмачев

2022г.



**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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сезон: осенне-весенний
понеделник

7-11 лет

Неделя: 1

Рацион: Образовательные учреждения
ПРИМЕЧАНИЕ: * замена с учетом сезонности

№ 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	4	5	6	8															9	10	11	12	13	14	15
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	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 овощей с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83											
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами на бульоне	200/20	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	0,03	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	4,00	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 (взимый 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											
Полдник																														
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 Полдник			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											
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)																														
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	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44											
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			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	50,83	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)
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 1 вторник
Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y	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																							
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				
71,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	220	10,60	14,33	42,24	418,28	0,31	0,28	1,90	0,079	0,015	209,1	143,58	0,088	0,019	95,98	0,22	9,80	0,77				
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				
0,13	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	144,3	0,065	0,021	1,46	0,0000	0	13,0	42,25	0	0,0032	85,15	0,0015	0	0,71				
Итого за Завтрак			22,86	21,00	98,88	740,26	0,42	0,48	4,73	0,209	0,05	430,5	325,8	0,295	0,28	377,78	0,3	27,3	1,7				
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,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	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	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 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				
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	147,75	0,550	154,11	5,87				
Итого за Обед (зимний период)			29,5	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,15	0,05	334,6	569,6	0,2	0,02	139,8	0,1	166,4	6,4				
Полдник																							
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эпчомак (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	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 Полдник			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				
Уплотненный полдник (второя смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)																							
28,02	Фрукт порционно /	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	Омлет 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	0,73	0,00	6,5	0,0	0	0,44				
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			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 за день			76,62	79,52	327,6	2295,6	1,18	1,46	41,06	0,44	1,04	899,18	1136,59	1,29	0,43	610,9	1,08	237,36	9,51				
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			99,5%	100,7%	97,8%	97,7%	97,9%	104,2%	68,4%	63%	104%	81,7%	103,3%	42,9%	144,7%	55,5%	108%	94,9%	79,3%				

ПРИМЕЧАНИЕ: * - замена с учетом сезонности
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 1 среда
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe				
Завтрак			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
28.01	Фрукт порционно / Пшт	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				
22.3.23	Пудинг с соусом молочным (сладким) или молоком ступенным	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 * ЗП	Салат "Витаминный" (капустя 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 птицы	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	0,0	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 (зимний 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				
Подник																							
8,7	Мучное кондитерское изделие/ Пирожок 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 яблок 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 Подник			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				
Уплотненный подник (вторая смена, Приложение № 12 САНПИН 2.3./2.4.3590-20)																							
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	Тертельи "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	Корфейный 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 Уплотненный подник (вторая смена)			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

Неделя: 1
четверг
Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг/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" 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 рублеными 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	Бигочки "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	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	Кондитерское изделие/	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							
Полдник																										
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	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 Полдник			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							
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПин 2.3.7.2.4.3590-20)																										
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 запеченая	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 Уплотненный полдник (вторая смена)			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	110,0	110,0	3,0	3,00	110,0	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%							

осенне- осенний

7-11 лет

Сезон:

Возраст:

пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		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																							
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	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,60	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 "Солнышко"	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 (зачисленный период)			31,6	28,3	109,5	730,5	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				
Подлник																							
401,21	Оладья "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/	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 Подлник			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				
Уплотненный подлник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																							
83,34	Яйцо отварное с огурцом /ЯЙЦО/ Лепешка с сыром	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	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 Уплотненный подлник (вторая смена)			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 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.

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

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена по сезону.
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 2 вторник 7-11 лет
Сезон: осенне-весенний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Y		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 мясной																											
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								
2.48	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	220	8,24	9,59	59,7	291,80	0,209	0,176	1,25	0,0198	0,121	149,60	199,51	0,069	0,015	251,6	0,172	52,36	1,42								
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								
0.13	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	144,3	0,065	0,021	1,46	0,0000	0	13,0	42,25	0	0,0032	85,15	0,0015	0	0,71								
Итого за завтрак																											
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	200/20	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-луковым	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	58,00	0,02	32,9	1,19								
661.12	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	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)																											
Подник																											
432.28	Мучное кулинарное изделие /	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	Эпочмак (тагарское национальное блюдо)	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 Подник																											
Уплотненный подник (второя смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.2.4.3590-20)																											
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-пшеничный с соусом молочным (сладким)	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 шпловника	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	0,00	14,1	1,20								
Итого за Уплотненный подник (второя смена)																											
Итого в день																											
суточная норма																											
% от суточной нормы																											
106,4% 97,3% 111,5% 102,4% 92,8% 84,8% 57,8% 77,3% 39,2% 86,2% 114,8% 16,8% 25,6% 81,3% 118,8% 94,1%																											

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

Неделя: 2
 четверг
 Сезон: осенне-весенний
 Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	20									
Завтрак мясной																													
28,01	Фрукт порционно / 1 шт	100-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,02	10,0	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,7	0,0	5,00	0,12											
279,35	Тфтели "Летские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	19,31	16,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	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	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	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	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	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 растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,02	56,3	21,1	0,00	0,0	10,10	0,0	22,6	0,60											
7 * ЗП			1,9	2,5	7,8	61,0	0,05	0,03	23,0	0,0	29,4	43,3	0,00	0,040	51,03	0,01	7,6	0,7											
99,54	Суп овощной "Летний" на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,020	18,71	0,88											
436,98	Картофель, тушеный с мясными изделиями	230	11,74	13,60	31,79	394,60	0,22	0,13	3,60	0,090	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	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15											
5,00	Хлеб ржанано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	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	136,8	318,4	0,1	0,8	165,7	0,0	122,6	4,8											
Итого за Обед (глимий период)			20,5	24,2	93,7	785,1	0,6	0,4	37,5	0,21	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	13,39	6,23	0,09	0,02	9,91	0,03	10,76	0,08											
66270,00	Кисломолочный напиток	150	5,4	5,0	21,6	158,0	0,00	0,00	1,8	0,0	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	255,4	194,2	0,1	0,0	213,9	0,0	40,8	0,3											
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																													
11,02	Овощи порционно / Огурец свежий /или/ Зеленый горошек	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	3,4	0	0,0	0,01	2,8	0,0	2,8	0,00											
291,33	Плов с пшшцей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,10	4,69	0,00	31,61	215,19	0,10	0,1	58,07	0,04	52,25	1,96											
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,8	0	0	0,2	0	22,60	7,7	0	0	0,45	0,00	3,0	0,66											
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	10,0	32,5	0,73	0	6,5	0,0	0,44	0,0											
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			20,2	17,4	92,5	604,1	0,3	0,1	6,4	0,0	67,6	255,4	0,9	0,1	67,8	0,1	58,1	3,1											
Итого в день			73,0	73,1	350,8	2393,5	1,4	0,9	52,6	0,4	531,9	1028,5	9,3	1,2	816,6	1,2	265,9	11,6											
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	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%	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)
Район: Образовательные учреждения

Неделя: 2 пятница
Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2		С	А	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																			
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	0,66
Итого за Завтрак																			
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 яйцами 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	7,50	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)																			
Полдник																			
8	Мучное кондитерское изделие / Ватрушка 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	0,072	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																			
Уплотненный полдник (вторая смена. Приложение № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)																			
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
239,43	Тедтели 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	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)																			
Итого в день																			
суточная норма																			
% 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 выдате 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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Общеобразовательные Учереждения

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

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	4	5	6																	
Завтрак																									
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	11,00	0,00	0,00	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	0,11	0,014	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	0,05	0,0	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	32,5	0,0	0,0	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88					
Итого за Завтрак																									
			22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,78	0,16	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93						
Обед (полноценный рацион питания)																									
10,00	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,60	3,10	2,20	38,55	0,06	0,07	13,60	0,016	0,0	56,30	0,0	0,002	0,02	10,10	0,020	22,6	0,60						
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,3	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	0,00	0,010	0,04	8,30	0,02	13,94	0,83						
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне	250	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	0,0	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51						
331,39	Крокеты запеченные под соусом сметанным	90	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,2	0,0013	0,07	25,52	0,07	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46						
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	0,048	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	0,0	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15						
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	0,0	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																									
			30,95	35,83	125,90	850,50	0,65	0,37	27,05	0,05	0,12	173,90	0,12	1,28	0,07	254,79	0,24	114,31	3,72						
Итого за Обед (зимий период)																									
			32,34	37,26	128,65	880,22	0,60	0,34	18,99	0,10	0,12	183,42	0,12	1,29	0,10	252,99	0,24	105,65	3,95						
Полдник																									
54,51	Салат "Леди" 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	0,01	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	0,1	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	0,0	0,0782	0,20	202,00	0,0	10	0,24						
Итого за Полдник																									
			16,44	13,34	65,89	443,26	0,15	0,26	8,81	0,13	0,11	100,58	0,11	0,11	0,35	448,19	0,00	32,67	1,38						
Уплотненный полдник (второя смена, Приложение № 12 САНПИН 2.3./2.4.3590-20)																									
11,02	Огурец 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	0,00	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	0,04	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	0,0	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	0,00	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44						
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)																									
			21,31	17,53	80,01	649,44	0,12	0,16	6,00	0,34	0,04	50,81	0,04	1,55	0,13	85,83	0,10	59,55	3,63						
Итого за день																									
			91,24	85,40	377,34	2568,35	1,32	1,26	56,29	0,62	0,43	646,07	1162,27	3,77	0,57	1014,79	0,70	239,52	10,66						
суточная норма																									
			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						
% от суточной нормы																									
			101,4%	92,8%	98%	94,42%	94%	79%	80%	69%	43%	54%	97%	94%	11%	85%	70%	80%	59%						

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.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

осенне-весенний

Сезон:
Возраст:

12-18 лет

Неделя: 1
вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		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																							
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				
Итого за Завтрак			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				
Итого за Завтрак(осенний период)			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				
Обед (полноценный рацион питания)																							
53,250	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик" заправленный растительным маслом	60	0,77	3,040	2,260	30,97	0,020	0,020	1,030	0,017	0,000	25,65	13,620	0,003	0,017	9,20	0,5	9,0	0,28				
*0,09 3.П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,4	0,050	0,07	1,07	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,01	21,30	0,80				
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				
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,040	0	134,96	267,80	0,13	0,00	32,34	0,049	58,59	1,75				
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	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	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			29,89	46,73	130,54	890,63	0,48	0,38	21,78	0,13	0,06	304,47	552,48	0,46	0,42	166,19	0,56	151,59	5,81				
Итого за Обед (зимний период)			30,79	46,04	138,03	924,05	0,51	0,43	21,82	0,16	0,06	348,18	586,36	0,51	0,42	158,28	0,09	163,89	6,33				
Полдник																							
83,36	Крокеты картофельные	50	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 кулинарное изделие/Эпчмак (тагарское 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	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				
Итого за Полдник			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				
Уплотненный полдник (второя смена, Приложение № 12.САНПИН 2.3./2.4.3590-20)																							
28,02	Фрукт порционно /	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,040	0,03	6,00	0,050	0	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0,000	13,00	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				
Итого за Уплотненный полдник (второя смена)			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				
Итого в день			84,45	85,58	338,49	2325,04	1,25	1,64	46,90	0,42	1,08	1042,73	1217,03	2,34	1,03	580,91	1,15	246,31	10,33				
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			94%	93%	88,38%	85,48%	89%	102%	67%	46%	108%	86,89%	101,42%	58,45%	20,70%	48%	115,11%	82%	57%				

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: осенне-весенний

среды

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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 / Лип	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	Пудинг с соусом молочным (сладким) /или/ молоком стученым	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)																				
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,010	8,91	0,32	0	12,84	8,93	0,010	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29	
7 * ЗП	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,050	0,03	23,00	0,0	0	29,40	43,30	0,00	0,040	51,03	0,0010	7,63	0,63	
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	
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,20	0,100	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	0,3	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	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,15	22,51	112,65	736,47	0,40	0,32	38,11	1,07	0,00	125,70	399,65	0,77	1,08	460,49	0,08	114,52	4,91	
Итого за Обед (вспомогательный период)			22,7	23,0	118,7	769,4	0,4	0,3	52,2	0,8	0,0	142,3	434,0	0,8	0,9	450,2	0,1	112,3	6,4	
Полдник																				
3003,03	Горячее 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 / Пирожок с фруктовой начинкой (яблоко)	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	
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3./2.4.3590-20)																				
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	Тиффели "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	0,050	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 Уплотненный полдник (вторая смена)			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 за день			83,91	102,44	401,45	2601,70	1,14	1,02	69,19	1,26	0,24	527,81	817,19	3,66	1,47	1021,21	0,94	223,04	12,14	
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			93%	111%	104,82%	95,65%	82%	64%	99%	140%	24%	43,98%	68,10%	91,39%	29,31%	85%	94,21%	74%	67%	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

вторник

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Y		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																							
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 пшеница 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 "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0,00	69,36	47,50	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,80				
124,48	Суп овощной на бульоне	250	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 соусом сметано-луковым	90	19,93	15,50	27,22	290,86	0,00	0,00	0,62	0,01	3,41	4,40	5,25	0,18	0,080	40,78	0,17	11,05	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				
661,12	Кондитерское изделие /	20	1,0	0,7	0,6	37,2	0	0	0	0,07	0	3,9	9,5	0,0	0,0	4,90	0	0,1	0,06				
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	3,0	0,66				
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	19,4	0,9				
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,1	37,2	154,7	1029,7	0,35	0,32	14,2	0,24	3,47	209,1	308,5	0,6	0,7	174,3	0,41	86,7	4,30				
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 кушарное изделие/ Эчпочмак (тагарское 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	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				
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12. САНПИН 2.3./2.4.3590-20)																							
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 йодированный	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 Уплотненный полдник (вторая смена)			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			91,3	87,4	386,9	2559,8	1,2	1,3	58,5	0,5	4,2	1084,1	1362,9	1,7	0,8	972,6	0,8	316,9	12,3				
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			101%	95%	101%	94%	87%	82%	84%	53%	416%	90%	114%	42%	17%	81%	84%	106%	69%				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Сезон: осенне-весенний

пятидневка

12-18 лет

Возраст:

Неделя: 2

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б		Ж		У			7	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe						
			4	5	6	8	9	10																11	12	13	14	15	16
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	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	0,0	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	22,84	0,28	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	0,00	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	0,30	40,2	2,30									
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	0,01	12,3	0,52									
155,35	Суп картофельный с яйцами 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	0,03	10,91	1,13									
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	166,3	1,02	0,14	17,17	0,40	0,40	36,26	0,89									
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	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	0	10	0,2									
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,12	0,53	29,3	139,8	0,09	0,05	0	0	0	19,5	98,2	0,320	0,0	16,3	0,01	0,01	19,4	0,9									
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,0	31,6	174,0	1102,5	0,6	0,42	16,2	0,2	0,157	131,6	610,5	17,8	4,4	527,2	2,80	2,80	229,1	8,41									
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	1,02	25,03	1,25									
8	Мучное кондитерское изделие / Пирожок с фруктовой начинкой (яблоко)	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	0,07	14,1	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	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	1,092	39,5	2,42									
Уплотненный полдник (вторая смена, Приложение № 12 СанПиН 2.3.12.4.3590-20)																													
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	0,00	3,50	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	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	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	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	0,010	0,00	0,44									
Итого за Уплотненный полдник (вторая смена)			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	0,08	95,86	3,56									
Итого в день			110,4	108,0	426,0	2902,9	1,4	1,9	75,7	0,4	0,6	695,9	1446,4	21,4	7,4	983,7	4,3	4,3	404,7	16,7									
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	1,0	300	18,00									
% от суточной нормы			123%	117%	111%	107%	99%	118%	108%	43%	56%	58%	121%	536%	147%	82%	427%	427%	135%	93%									

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 2.3.12.4.3590-20)

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

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