

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Акшут
МО «Барышский район
В.А. Жапшова
В.А. Жапшова
Приказ № 9 от 12.01.2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ**

ПРИМЕЧАНИЕ: * данные на 100 г продукта

Район: Образовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3596-20

№ рсч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					12-18 лет									
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Материальные вещества (мг)										
			Б	Ж	У							Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
28,01	Фрукт порезанно / 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			22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,78	265,90	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93			
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 соевого с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38			
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами жареными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51			
331,40	Крокеты "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	0,025	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)			26,15	37,36	148,15	1047,74	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	229,21	539,37	1,80	0,09	271,97	1,15	145,81	4,25			
Итого за Обед (замена)			36,96	39,73	152,80	1097,19	0,70	0,40	24,67	0,14	0,12	245,08	585,79	1,81	0,71	268,97	1,14	131,04	5,33			
Итого за 2 приема пищи			58,69	56,06	253,69	1672,89	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,99	805,27	2,63	0,11	497,95	1,51	178,80	6,18			
Итого за 2 приема пищи (замена)			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5			

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Район: Общественные организации

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Неделя: I			Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: осенне-весенний					12-18 лет							
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
Завтрак																			
3,03	Гастрономия / Сыр порезанно	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
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,060	0,130	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
Итого за завтрак			26,49	27,47	102,74	728,86	0,50	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	39,45	2,35
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,350	Салат из капусты брокколиной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,75	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46
0,09	Салат овощной "Басмала" заправленный растительным маслом	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	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	142,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,35	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	17,1	0,03	32,9	1,33
3,01	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)			25,15	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,56	636,21	0,90	0,03	183,19	0,91	177,60	7,05
Итого за Обед (замена)			26,65	28,30	135,07	825,72	0,64	0,35	23,80	0,20	0,06	424,44	692,67	0,90	0,03	170,01	0,12	198,10	6,72
Итого за 2 приема пищи			51,64	57,21	225,32	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	927,38	1056,37	1,76	0,08	468,62	1,37	217,05	9,80
Итого за 2 приема пищи (замена)			53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29,2	0,3	0,3	1000,3	1112,8	1,8	0,1	455,4	0,6	237,6	9,1

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Район: Общеобразовательные организации

среда

Сезон: осенне-весенний

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность	Витамин:					12-18 лет							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У							Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
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	5,00	0,12	
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	39,4	1,35	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88	
Итого за Завтрак			32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,20	238,05	53,28	0,83	0,02	43,67	0,03	49,66	3,22	
Обед (полноценный рацион питания)																				
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48	
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	12,70	0,91	
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,24	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16	
291,17	Плов с птицей	250	25,78	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24	
5,08	Хлеб ржанно-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	0,80	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	139,10	5,78	
Итого за Обед (полноценно)			37,13	41,28	151,00	1107,20	0,56	0,40	68,91	0,73	0,00	189,20	526,63	1,29	0,97	564,84	0,11	155,44	6,21	
Итого за 2 приема пищи			66,90	77,36	286,18	1856,74	0,78	0,74	60,90	1,37	0,20	390,05	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,76	9,00	
Итого за 2 приема пищи (замена)			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	185,1	9,4	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

№ респ.	Присл. пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
			Б	Ж	У															4	5
Завтрак																					
4,20	Салат "Петрушка" из маринада с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,035	0,123	3,68	0,010	0	99,40	16,36	38,500	0,006	162,00	0,035	35,50	0,73		
*102,2 3 II	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,037	0,03	3,80	0,04	0	23,00	17,00	10,15	0,033	144,06	0,001	11,0	1,25		
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями(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	0,02	107,06	0,079	42,83	0,80		
407	Соус фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	0	202,0	0	10,00	0,24		
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88		
Итого за Завтрак			25,51	26,89	103,50	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	193,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65		
Норма завтрака(стандартной порции)			19,3	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	193,9	11,0	0,3	462,3	0,1	63,8	3,2		
Обед (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	34,63	0,016	20,5	0,86		
124,48	Суп овощной на бульоне с гренками 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	Виточки "Детские" сухие из овощей соевым	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,90	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	0,6	3,0	0,66		
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20		
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	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	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33		
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	0,09	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		
Норма за 2 приема пищи (замена)			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		

Район: Общеобразовательные организации

пятица

Сезон: осенне-весенний

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Нормы: 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Са	P	F	Se	К	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	
Завтрак																				
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 /слив/ Кисломолочный напиток	300	8,7	7,50	12,00	150,0	0,12	0,31	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	
Итого за Завтрак			29,38	56,51	82,44	836,80	0,41	1,03	17,49	0,31	2,40	485,41	562,60	0,81	0,04	714,36	0,31	81,13	4,40	
Обед (полноценный рацион питания)																				
4,20	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98	
*12 7 П	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,41	2,60	8,35	62,88	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	47,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33	
392,33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,34	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93	
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,23	14,06	28,92	236,0	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	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,08	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33	
5,01	Хлеб пшеничный	30	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)			38,71	30,11	143,96	934,84	1,09	1,03	43,98	0,07	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	151,82	6,85	
Итого обед (линей период)			39,2	32,5	144,4	959,0	1,1	1,0	45,9	0,0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	148,5	7,2	
Итого за 2 приема пищи			68,69	86,62	226,40	1771,64	1,50	2,06	63,47	0,38	2,51	685,30	1154,86	1,75	0,36	1059,42	0,46	232,98	11,25	
Итого за 2 приема пищи (замена)			68,54	89,02	226,87	1795,77	1,47	2,04	61,34	0,35	2,51	683,68	1159,96	1,75	0,36	1073,09	0,45	229,58	11,60	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на линейный период

Район: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
покладских

Приложение 8 к СанПиН 7.3.12.4.3590-20

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Насыщ. 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					12-18 лет									
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У							Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25			
2,30	Закуска 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 район питания)																						
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком и прямым 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 г/л	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91			
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,96	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16			
255,00	Печень по-строгановски / ИЛИ	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0035	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72			
267,72	Шницель "Тотоза" 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	Макaronные изделия отварные с маслом сливочным	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	0,739	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44			
Итого за Обед (полноценный район питания)			34,67	28,61	135,12	891,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,83	601,40	1,34	40,08	833,61	6,93	111,18	10,47			
Итого за Обед (линейный)			38,2	28,5	142,4	954,0	0,5	0,3	83,8	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 (завсезон)			78,03	67,51	281,72	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	564,33	1051,78	2,14	1,26	977,69	0,41	185,54	10,01			

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Работы: Образовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист Б)
вторник.

Сезон: осенне-весенний
Возраст:

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Применение пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Нед. 2				12-18 лет													
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
3,03	Гастрономия / Сыр горючково	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	151,43	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	32,3	0,7	0,0	9,20	0,02	6,00	0,88
Итого за завтраком			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	467,21	0,39	87,80	2,72
Обед (полноценный рацион питания)																				
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00		115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,48	Суп овощной на бульоне с гречихой пшеничными	250/50	7,25	7,00	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,04	0,90		36,74	24,20	0,07	0,6	30,95	0,20	12,40	0,40
273,07	Котлеты рыбные паровые заливные под сметанно-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	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06		52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
66112	Кондитерское изделие / 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
5,08	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 обедом (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	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	646,5	0,8	223,6	7,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * завтрак из зимней период

Рацион: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2/4.3590.20

№ рсц.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Нежелезо				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					12-18 лет								
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У							Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
3.01	Гастрономия / Сыр топленый	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1		
786,04	Мучное кондитарное изделие/ булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	29,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60		
181,11	Каша молочная вязкая 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		
66277,00	Молоко /слив/ Кисломолочный 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		
Итого за Завтрак			32,69	31,46	118,83	880,92	0,40	0,95	1,52	0,19	0,12	731,34	587,42	0,82	0,07	209,39	0,46	89,21	2,39		
Обед (полноценный рацион питания)																					
50	Салат из свежих 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	7,80	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, паровая 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	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,66	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	0,700	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,0	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4		
Итого за 2 приема пищи			78,5	61,9	245,7	1875,5	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	1033,1	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	239,2	9,8		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рп.	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					12-18 лет									
			Пищевые вещества (г)					В1	В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Ф							Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
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	1,7	0,0	5,00	0,12			
279,36	Гейртели "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	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	251,50	0,00	20,96	0,38			
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24			
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,0	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	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	0,09	95,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10			
* 7.03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	151,4	0,0	12,7	0,9			
99,21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11			
436,99	Картофель, тушеный с мясным изделием / Жареное 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	116,36	0,0032	50,72	1,94			
519,01	Копилот из фруктовой и овощной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15			
5,08	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)			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	195,0	0,1	146,2	4,1			
Итого за Обед (защитный период)			28,4	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	56,3	0,3	0,0	148,9	429,7	0,9	0,8	132,5	0,1	146,2	4,1			
Итого за 2 приема пищи			49,3	52,7	206,0	1495,9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	265,1	683,0	1,7	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	823,4	0,1	183,6	8,8			

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период.

Рацион: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 11)
пятици

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)					В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7														
Завтрак																				
28,02	Фрукт порцелана / 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	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	22,84	0,25	
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88	
Итого за завтрак			22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30	
Обед (полноценный рацион питания)																				
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86	
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13	
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98	
1,4	Кануста тушеная белокочанная /или/ Цветная капуста отварная	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	46,89	1,74	
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2	
5,08	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	0,49	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)			37,1	36,6	162,8	1089,1	0,5	0,53	138,0	1,3	0,093	273,5	573,8	2,1	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72	
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.