

Муниципальное общеобразовательное учреждение Тушнинская средняя школа имени Ф.Е.Крайнова

СОГЛАСОВАНО
Глава Администрации
муниципального образования
«Сенгилеевский район»
_____ М.Н.Самаркин
10 февраля 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ Тушнинская СШ
_____ Т.А.Смирнова
10 февраля 2022 года

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
(ВОЗРАСТ 12-18 ЛЕТ)
на период 2021-2022 учебного года**

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения на момент перепада

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Раион: Образовательные организации

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Насыщен			Угле		В1	В2	С	А	D	Са	Р	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 термически / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	0	0,01	0,00	16,00	11,00	0,90	0,90	1,70	0,000	5,00	0,12	
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	230	11,33	12,51	53,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,014	0,11	142,58	97,90	0,967	0,014	65,45	0,15	6,09	0,53	
693,08	Бюффе с мякотью	200	6,63	5,15	22,58	151,5	0,06	0,21	1,35	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,8	0,190	21,3	0,40	
5,30	Хлеб пшеничный	80	6,03	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,13	0,0	0,0	10,0	12,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,83	
Итого за завтрак																				
			22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,43	14,43	0,10	0,16	320,78	265,90	0,83	0,02	225,98	0,36	52,99	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	91,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	18,0	0,10	
* 20,32	Суп из сметаны с сыром заправленный мясом растительным	200	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,0	0,00	109,30	81,58	0,016	0,65	13,63	0,03	23,23	1,38	
102,19	Суп картофельный с бобовыми (гарик) с зеленью рапсовым на бульоне	250-10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,39	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	17,07	0,51	
331,40	Брокетты "Детские" заправленные под соусом сметано-томатным	100	16,62	21,50	7,12	271,17	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62	
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	6,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,043	15,96	55,45	0,012	0,036	112,43	0,96	11,16	0,103	
519,01	Компот из фруктовой яблочной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	1,08	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15	
5,08	Хлеб ржаной пшеничный	20	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	52,5	0,330	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,15	37,36	188,15	1047,74	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	279,21	530,37	1,80	0,09	271,97	1,15	145,81	4,75	
Итого за Обед (замена)			36,96	28,73	152,80	1097,19	0,70	0,49	24,67	0,14	0,12	243,08	583,79	1,81	0,71	268,97	1,14	131,04	5,17	
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	54,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	184,0	7,5	

ПРИМЕЧАНИЕ: * завтрак на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные организации

вторник

Сезон

осенне-зимний

№ п/п	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Ненасыщенные			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Жиры				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3.03	Гастрическая / Сыр вареники	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	Каши молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,05	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	337,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
693.08	Варено с молоком	200	4,63	5,15	22,58	151,45	0,060	0,230	2,0	0,030	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	6,64	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	287,43	0,46	39,45	2,35
Обед (полноценный рацион питания)																			
53.350	Салат из капусты белокачанной с огурцами "Заччик"	100	1,28	5,060	3,360	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	Суп из овощей "Бюджетный" картофельный разваренный с мясом	200	2,78	1,91	16,25	107,3	0,003	0,16	1,83	0,083	0	113,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	15,70	0,13
124.26	Шницель свиной с картофелем 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	Торты из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,93	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	1,00	0,072	0,06	52,56	116,10	0,00	0,00	69,60	0,075	39,50	1,42
349.10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,7	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
5.08	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,66	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	37,9	1,33
5.01	Хлеб пшеничный	90	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	0,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,15	29,74	122,58	730,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	331,56	636,21	0,90	0,03	183,19	0,91	177,60	7,05
Итого за Обед (завтрак)			26,65	28,59	115,07	825,72	0,64	0,55	23,80	0,26	0,06	424,44	692,57	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	29,43	0,29	0,28	927,38	1056,57	1,76	0,08	468,62	1,37	217,05	9,40
Итого за 2 приема пищи (завтрак)			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: * завтрак на зимний период

Район: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

срда

Сезон: осенне-осенний

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 1				Энергетическая ценность	Возраст					12-18 лет									
			Пищевые вещества (г)			Витаминный состав (мг)		Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	Na	Mg	Fe		
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
Завтрак																						
28.01	Фрукт паровиков / Яблоко (шт)	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 (сладкая)	250	25,61	56	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	8,0	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	0,83			
5.10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	173,6	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	57,28	0,81	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22			
Обед (полноценный рацион питания)																						
18.11	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	0,51	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48			
* 7.03 3.07	Салат "Ромашковый" заправленный растительным маслом	100	1,16	4,16	11,00	85,00	0,051	0,05	38,40	0,0	0	49,60	72,30	0,040	0,066	133,60	0,0076	12,70	0,91			
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	122,55	0,03	23,05	1,16			
291.17	Пюре с отрубей	250	15,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13			
407	Суп фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	24,2	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24			
5.08	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,17	0,06	0	0	0	24,5	119,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33			
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,57	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	179,10	5,78			
<i>Итого за Обед (листья)</i>			37,13	41,28	151,00	1107,20	0,56	0,40	64,91	0,75	0,00	180,70	526,61	1,50	0,07	56,84	0,14	135,49	6,21			
Итого за 2 приема пищи			66,90	77,36	286,18	1856,74	0,78	0,74	60,96	1,37	0,20	380,05	522,49	2,04	1,24	336,39	0,14	188,78	9,00			
<i>Итого за 2 приема пищи (задание)</i>			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 другой период

Район: Общественные организации

Примерное меню и питательная ценность приготовленных блюд (лист 4)
четверг

№ рецепта	Примерное меню, наименование блюда	Масса порции	Ненасыщ.				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Питательная ценность (г)			Э		В1	В2	С	А	D	Ca	P	I	Se	K	I	Mg	Fe		
			Б	Ж	У																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Загрузка																						
4,20	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	100	0,71	12,42	4,82	158,06	0,035	0,125	3,68	0,010	0	99,40	16,36	18,90	0,006	162,00	0,115	35,50	0,73			
2162,710	Суп из фасоли с картофельными котлетами	100	0,65	0,4	9,20	42,3	0,078	0,01	1,80	0,09	0	23,00	17,06	10,15	0,031	144,06	0,062	11,0	1,23			
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или картофельные) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	17,12	329,3	0,18	0,15	4	0,01	0,02	39,44	117,69	0,86	0,82	107,06	0,379	42,83	0,80			
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	22,20	86,99	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,0	0	0	202,0	0	10,00	0,24			
5,10	Хлеб пшеничный	80	8,08	0,64	29,26	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	90,0	12,5	0,7	0,0	9,2	0,220	0	0,88			
Итого за Загрузку			75,51	76,99	103,50	751,57	0,32	0,32	13,16	0,82	0,02	162,84	195,21	39,37	0,23	490,26	0,13	88,33	2,65			
Выход готовой/готовых порций																						
Обед (полноценный рацион питания)																						
72,26	Винегрет овощной с укропом растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,011	0,00	29,91	44,41	0,15	0,031	24,63	0,018	20,3	0,86			
124,48	Суп овощной на бульоне с трюфельными грибами	250/50	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	46,74	24,26	0,070	0,57	30,93	0,20	12,40	0,40			
33,09	Виточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	13,32	16,67	16,57	278,77	0,18	0,10	1,83	0,022	0,0	20,60	86,06	0,80	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80			
250,02	Паровые котлеты с мясом свиным	180	20,71	3,43	45,74	300,33	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,86	0,024	78,0	0,096	50,0	1,17			
349,10	Блюдецки из свинины с картофелем запеченным	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	1,0	0,66			
66,017,03	Кондитерское изделие: Печенье	10	1,7	2,28	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	1,0	0,20			
5,08	Хлеб ржаной 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	1,13			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	30,0	32,5	0,740	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44			
Итого за Обед (по полноценный рацион питания)			52,42	35,28	194,31	1373,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,23	516,47	1,03	0,69	186,68	0,40	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	40,80	0,91	666,94	0,62	265,06	9,51			
Итого за 2 приема пищи (на одного)			71,6	50,0	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	370,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0			

Район Образовательные организации

погода

Сезон осенне-зимний

№ ред.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Ненасыщ.				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					12-18 лет							
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		B1	B2	C	A	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	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 заправленный с картофелем отварным	200	14,20	47,97	71,08	466,30	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,16	0,09	0,04	703,46	0,28	14,13	3,10	
66272,00	Молоко питьевое / Кисло-молочный напиток	300	8,7	7,30	12,00	150,0	0,12	0,31	0,06	0,06	0	160,00	270,00	0,00	0	0,00	0,000	42,0	0,3	
5,10	Хлеб пшеничный	80	0,08	0,04	19,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	18,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,070	0	0,88	
Итого за завтрак			29,38	36,51	32,44	876,90	0,41	1,03	17,49	0,31	2,40	485,41	562,66	0,81	0,04	714,36	0,31	81,13	4,40	
Обед (полноценный рацион питания)																				
4,20	Салат "Современный"	100	0,98	0,20	8,08	38,23	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	30,0	0,0	0,066	17,16	0,013	24,5	0,98	
552 7 П	Сливки в сахаре с размягченными маслинами	100	1,43	2,60	8,55	62,18	0,016	0,011	9,30	0,016	0	16,38	47,70	0,00	0,066	30,82	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	0,24	0,61	0,023	0,11	29,23	107,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93	
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	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	36,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	29,76	0,078	0,200	292,0	0,000	10,00	0,24	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,4	1,33	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,750	0,0	6,3	0,00	0,0	0,44	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			38,21	30,11	143,96	934,04	1,09	1,03	45,98	0,07	0,11	199,59	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	131,82	6,85	
Итого обед (7 часов перепада)			39,2	32,5	144,4	939,9	1,1	1,0	47,9	0,0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	146,3	7,2	
Итого за 2 приема пищи			68,99	86,62	226,40	1771,64	1,50	2,06	63,47	0,38	2,51	685,00	1154,86	1,75	0,36	1059,42	0,46	232,95	11,25	
Итого за 2 приема пищи (замена)			68,74	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 зимний период

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

Приложение 8 к СанПиН 2.1.7.4.3900-20

Район: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2				Энергетическая ценность (ккал)	Возраст					12-18 лет								
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У							Ca	P	F	Na	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	1,83	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25		
2,30	Пончик творожный "Скитер" с соусом молочным сладким	230	28,08	14,83	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	41,7	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	0,290	187,85	0,09	14,00	0,12		
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,56	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,10	0,88		
Итого за завтрак			19,81	18,97	119,28	1043,77	0,32	0,68	5,93	0,42	0,03	384,60	508,70	1,03	0,29	341,11	0,11	48,70	3,97		
Обед (полноценный рацион питания)																					
38,13	Салат из свеклы, помидор и огурцов с луком и подсолнечным растительным маслом	100	0,6	1,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,3	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	162,28	0,002	16,4	0,48		
47,02,30	Супчик "Водолазный" картофельный с овощами и мясом	100	4,2	4,2	13,0	85,0	0,087	0,09	0,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	133,4	0,002	12,70	0,91		
662,16,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,14	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,83	0,22	0,40	122,75	0,03	23,95	1,16		
255,00	Печеня пе-строусовская ИИИ	100	19,05	11,83	7,18	211,24	0,24	1,94	14,86	0,0555	0,096	15,22	310,64	0,22	18,93	250,37	6,77	18,69	6,72		
267,72	Шницель "Тотона" картофельный с овощами	100	20,04	10,74	4,40	235,48	0,036	0,024	0,90	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,056	22,2	0,14	28,03	1,86		
332,10	Макаронные изделия отварные с соусом 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	16,6	0,10		
407,00	Салат фруктовый	200	0	0,3	22,2	89,4	0,02	0,10	4,4	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	292,0	0	10	0,2		
5,08	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	129,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	119,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33		
5,01	Хлеб пшеничный	50	1,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,310	0,0	8,5	0,00	0,0	0,44		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,67	24,61	135,12	892,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,83	601,40	1,34	40,08	831,61	6,93	111,16	10,47		
Итого за Обед (дети)			38,2	28,5	142,4	954,0	0,5	0,7	61,8	0,7	0,1	170,7	543,7	1,1	1,0	656,6	0,7	116,8	9,0		
Итого за 2 приема пищи			74,48	67,58	274,60	1956,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	513,43	1110,10	2,37	40,36	1174,72	7,64	179,86	14,44		
Итого за 2 приема пищи (дети)			78,05	67,51	281,72	1997,78	0,91	1,03	70,78	0,88	0,13	564,13	1051,78	2,14	1,26	979,60	0,41	185,54	10,00		

ПРИМЕЧАНИЕ: * значения за 100 г продукта.

Район: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист Б)
итерия

Приложение 8 к СанПиН 2.1.7.4.1078-20

№ рец.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Недояз.			У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
3.03	Гastronomia / Сыр пармезано	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	
2.45	Блюдо молочная каша с маслом сливочным	250	8.88	11.33	49.30	284.75	0.24	0.200	1.46	0.029	0.13	130.00	226.71	0.1	0.017	285.8	0.18	59.50	1.74	
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	149.61	0.19	21.30	0.4	
5.10	Хлеб виагаченый	80	6.08	0.64	19.36	177.60	0.08	0.07	1.18	0.06	0.00	10.00	32.3	0.7	0.0	9.20	0.02	0.09	0.88	
Итого за завтрак			24.28	23.04	113.24	686.60	0.18	0.54	4.73	0.09	0.18	568.20	483.71	0.83	0.04	462.23	0.39	87.80	2.72	
Обед (полноценный район питания)																				
0.09	Салат овощной "Фасолика" заправленный растительным маслом	100	2.78	3.91	16.25	167.30	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 трюфели виагачеными	250/50	7.25	7.00	42.00	256.62	0.02	0.02	9.20	0.04	0.00	36.74	24.29	0.07	0.6	30.95	0.20	12.40	0.40	
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметанно-уксусным соусом	100	13.25	10.55	22.46	223.17	0.06	0.00	0.00	0.68	0.011	4.88	5.83	0.20	0.688	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	0.156	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	
149.10	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	0.56	
5.08	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1.84	0.33	73.9	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	1.80	0.40	24.3	117.3	0.06	0.02	1	0	0	19.0	32.5	0.730	0.0	0.5	0.00	0.0	0.44	
Итого за Обед (полноценный район питания)			14.4	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			38.7	58.1	297.0	1821.9	0.9	0.9	20.1	1.1	0.3	782.5	875.5	1.9	0.7	641.5	0.8	223.6	7.3	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Раион: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиН 2.1.7.4.3598.20

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Ненасыщенные жиры				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Питательные вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
3,01	Гарнирная (Сыр порционный)	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,01	0,07	0,1	0	38	56	0	0,01	8,1	0,001	3,3	0,1	
786,04	Мушное кулинарное изделие: Булочка творожная	60	6,66	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,13	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60	
181,11	Буды молочная каша с яблоком свежими	250	8,9	14,6	38,8	322,63	0,12	0,1	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,011	0,025	104,15	0,11	12,67	0,51	
06272,00	Молоко (или) Кисломолочный напиток	300	8,70	7,50	12,00	159,00	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0,00	0,00	0,5	42,00	0,30	
3,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	19,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,60	10,00	37,5	0,7	0,6	9,20	0,07	0,90	0,88	
Итого за завтрак			32,69	33,46	118,87	880,92	0,46	0,95	1,52	0,19	0,17	731,34	587,42	0,02	0,07	709,10	0,16	89,21	7,35	
Обед (повышенный рацион питания)																				
50	Салат из свеклы с сыром, оливковым маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,07	0,65	13,83	0,01	73,23	1,38	
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,79	0,957	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,006	38,30	0,000	22,10	0,80	
289,39	Птица порционная запеченная с овощами	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,955	0,13	0,83	0,0	0	70,78	139,50	0,01	0,01	19,1	0,044	16,34	1,40	
290,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	1,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	191,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,90	1,17	
373,01	Чай черный с лимонной	200	0,24	0,06	15,77	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,07	31,77	0	5,24	0,87	
3,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,13	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	12,9	1,31	
3,01	Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,9	32,5	0,750	0,0	6,5	0,06	0,0	0,44	
Итого за Обед (повышенный рацион питания)			45,6	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			78,7	61,9	245,7	1875,5	1,7	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 приготовленных блюд (лист 10)

Приложение 3 к СанПиН 2.3.2.4.390-20

Раион: Общеобразовательные организации

четверг

Сезон: осенне-весенний

(12-18 лет)

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Нейтра 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Са	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28.01	Фрукт порчиено / 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	Тофтели "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	0,58
407,00	Сал. фруктовый	200	0,20	0,20	22,20	86,19	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	20,00	0,0	10,00	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	19,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,90	0,88
Итого за завтрак			22,6	22,4	87,1	627,4	0,4	0,4	24,3	0,1	0,7	107,6	290,4	0,8	0,3	490,9	0,1	62,7	3,9
Обед (полноценный рацион питания)																			
10.01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10
* 7.03 3.0	Салат "Вымпеловский" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	11,0	85,0	0,084	0,05	68,1	0,0	0,0	49,6	22,1	0,00	0,000	157,4	0,0	12,7	0,9
99,21	Суп овощной "Легкий" на бульоне	230	0,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,43	0,15	0,0	27,87	89,35	0,033	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11
416.90	Картофель, тушеный с мясным фаршем / Жаркое по-домашнему	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,076	116,34	0,0032	50,72	1,94
519.01	Каша из фруктовой яблочной 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	1,30	0,40	24,1	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	4,5	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	192,3	392,6	0,9	0,3	195,9	0,1	146,7	4,1
Итого за Обед (полноценный рацион)																			
Итого за 2 приема пищи			49,3	52,7	206,0	1495,9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,7	299,9	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	0,7	296,9	720,1	1,7	1,1	811,4	0,1	183,6	8,8

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Приложение 8 к СанПиН 2.1/2.4.3590.20

Район Образовательные организации

№ рецеп	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин					12-18 лет						
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У							Ca	P	Г	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																			
28.02	Фрукт порционно / Апельсин	120.150	0.90	0.20	1.10	46.0	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
440.20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15.5	11.1	3.9	187.1	0.09	0.57	0.52	0.01	0.247	131.10	169.7	0.08	0.04	27.05	0.28	22.84	0.25
430	Чай черный с сахаром	200	6.2	0.65	15.01	28	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	6.03	0.64	39.36	177.60	0.08	0.02	1.18	0.00	0.00	16.06	32.5	0.7	0.0	8.20	0.02	0.00	0.88
Итого за завтрак			22.7	12	66	462.2	0.21	0.63	8.66	0.08	0.2	180.4	233.5	1.4	0.1	50.7	0.30	40.2	2.30
Обед (полноценный рацион питания)																			
72.26	Пюре из овощей с 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	10.51	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	144.7	1.11	0.13	19.07	0.44	40.28	0.98
1.4	Каша гречневая беломолочная /ДПЦ/	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	Салат фруктовый	200	0	0.3	22.2	89.4	0.02	0.10	4.8	0	0	14.00	28.20	0.1	0.20	202.0	0	10	0.2
5.08	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1.84	0.33	23.9	126.7	0.12	0.06	0	0	0	24.8	110.6	0.046	0.0	12.1	0.03	32.9	1.33
5.01	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.3	117.5	0.06	0.07	1	0	0	18.0	32.5	0.750	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	277.5	573.8	2.2	0.4	378.7	0.51	101.4	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