



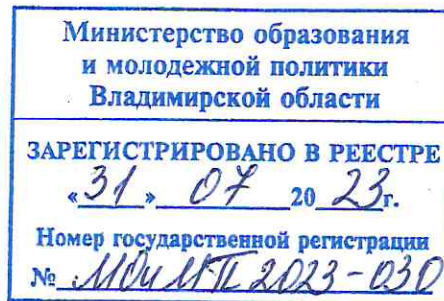
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИКАЗ

31.07.2023

№ 30-н

О внесении изменений в  
постановление Департамента  
образования Владимирской области  
от 11.08.2021 № 14



В соответствии с пунктом 3.1.45 Положения о Министерстве образования и молодежной политики Владимирской области, утвержденного постановлением Правительства Владимирской области от 15.02.2023 № 71, п р и к а з ы в а ю:

1. Внести в постановление Департамента образования Владимирской области от 11.08.2021 № 14 «Об утверждении регионального стандарта по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области» следующие изменения:

1.1. Наименование после слов «регионального стандарта» дополнить словами «оказания услуги».

1.2. В преамбуле слова «пунктом 3.1.45 положения о Департаменте образования Владимирской области, утвержденного постановлением Губернатора области от 27.03.2006 № 225» заменить словами «пунктом 3.1.45 Положения о Министерстве образования и молодежной политики Владимирской области, утвержденного постановлением Правительства Владимирской области от 15.02.2023 № 71».

1.3. Пункт 1 изложить в следующей редакции:

«1. Утвердить региональный стандарт оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области (далее – региональный стандарт) согласно приложению.»

1.4. В пункте 2 слова «Департаменту образования» заменить словами «Министерству образования и молодежной политики Владимирской области».

1.5. Приложение изложить в редакции согласно приложению.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра образования и молодежной политики Владимирской области С.А.Арлашину.

3. Настоящий приказ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Министр

A handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the bottom.

С.А.Болтунова

Приложение  
к приказу Министерства образования и  
молодежной политики Владимирской области  
от « 31 » июля 2023 г. № 30-н

**РЕГИОНАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ**  
**оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся**  
**государственных и муниципальных общеобразовательных организаций,**  
**расположенных на территории Владимирской области**

## Оглавление

Введение.....	3
Раздел 1. Состояние организации питания обучающихся в регионе.....	5
1.1. Нормативное правовое обеспечение организации питания.....	5
1.2. Горячее школьное питание в регионе.....	8
1.3. Модели и формы предоставления питания.....	10
1.4. Внедрение цифровой платформы автоматизированного мониторинга школьного питания.....	12
Раздел 2. Обеспечение сбалансированности и качества питания обучающихся общеобразовательных организаций региона.....	13
2.1. Потребность в основных пищевых веществах, ассортимент продуктов, рационы питания обучающихся.....	13
2.2. Основное (организованное) сбалансированное типовое меню.....	15
2.3. Специальное меню.....	67
Раздел.3. Модернизация материально-технической базы пищеблоков.....	133
3.1. Техничко-технические условия по обеспечению производства безопасного и качественного питания обучающихся.....	133
3.2. Сводные данные по материально-техническому оснащению пищеблоков образовательных организаций и прогноз замены оборудования в них.....	140
Раздел 4. Система управления организацией питания в регионе.....	142
4.1. Локальные нормативные акты для осуществления питания обучающихся в общеобразовательных организациях.....	142
4.2. Использование принципов ХАССП при организации питания обучающихся общеобразовательных организаций.....	148
Приложения.....	150

## Введение

Рациональное (здоровое) питание детей является необходимым условием обеспечения их здоровья, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов, способности к обучению во все возрастные периоды. Широкие эпидемиологические исследования, проведенные в последние годы специалистами Федерального государственного бюджетного учреждения науки Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи и других медицинских учреждений страны, выявили значительные нарушения в структуре питания и пищевом статусе детей и подростков. К их числу относятся: существенные отклонения от рекомендуемых норм потребления пищевых веществ детьми дошкольного и школьного возраста, снижение показателей физического развития. Отмеченные нарушения питания детей и подростков являются одной из главных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ организация питания обучающихся возлагается на организации, осуществляющие образовательную деятельность, причём независимо от наличия или отсутствия у детей и подростков хронических заболеваний, которые сопровождаются ограничениями в питании. Полноценное питание является жизненно важным условием для нормального функционирования детского и подросткового организма, особенно в период роста и развития. Здоровое питание имеет большое значение для детей с хроническими заболеваниями.

Обучающиеся общеобразовательных организаций представляют собой неоднородный по потребностям коллектив. При этом в большинстве случаев в школьном питании используется усредненное меню, которое не в состоянии покрыть потребности организма каждого ребенка. В связи с этим видится актуальным при организации питания учитывать особенности каждого ребенка и предоставлять детям индивидуальные рационы.

Одним из востребованных вариантов расширения меню в общеобразовательных учреждениях является система «шведского стола», при которой существует возможность выбора одного из двух-трех вариантов завтрака или обеда. Тем не менее сделать такой подход массовым и максимально приближенным к персонализированному питанию мешают существующие условия организации питания. Значительное число пищеблоков работают на сырье, в том числе и те, которые по своим планировочным решениям относятся к пищеблокам-догоотовочным с запретом работы на сырье.

Очевидно, что такой подход не позволяет значительно расширить ассортимент в меню, этого можно достичь только индустриальными методами, используя поставку полуфабрикатов высокой степени готовности из комбинатов школьного питания.

Более перспективной моделью является самостоятельное формирование рационов питания обучающимися и их родителями, предусматривающее создание рациона для каждого ученика с учетом его потребностей, особенностей. Для

реализации такой модели необходимо использовать специальные программные комплексы, позволяющие формировать ежедневные рационы, а также использовать индустриальные подходы к организации питания.

Вместе с тем рационализация питания детей и совершенствование системы организации питания в общеобразовательных организациях связана, в первую очередь, с решением социально-экономических и управленческих проблем.

### **Цель и функции Стандарта**

Региональный стандарт оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области (далее – Стандарт) разработан с целью объединения практик, используемых на территории Владимирской области, выработки и применения единых подходов для совершенствования организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях и оказания методической помощи муниципальным органам, осуществляющим управление в сфере образования, организациям, предоставляющим услуги общественного питания в общеобразовательных организациях, руководителям и ответственным специалистам общеобразовательных организаций и предприятий в сфере организации качественного и доступного горячего школьного питания.

Стандарт разработан для применения на территории Владимирской области и рекомендован для использования в практической деятельности органам местного самоуправления, осуществляющим управление в сфере образования, муниципальным и государственным общеобразовательным организациям, предприятиям общественного питания независимо от формы собственности, осуществляющим организацию питания в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Владимирской области.

Стандарт выполняет две основные функции:

- информационную, предлагающую возможность всем заинтересованным специалистам получить актуальную информацию о состоянии системы школьного питания в регионе, об эффективном опыте организации питания, типичных ошибках при организации системы школьного питания и путях их преодоления, о нормативных правовых документах, действующих в данной сфере;

- методическую, позволяющую привести к единообразию всю систему питания в регионе; в Стандарте приведены базовые варианты меню для проектирования рационов специализированного питания с учетом персонального физиологического статуса.

Использование описанных в Стандарте подходов окажет положительное воздействие на экономику за счет модернизации и создания новых региональных пищевых производств, привлечения частных инвестиций, как в сферу школьного питания, так и в сельское хозяйство региона, позволит провести модернизацию инфраструктуры школьного питания до сентября 2023 года, как это указано в Федеральном законе от 01.03.2020 № 47-ФЗ «О внесении изменений в

Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» и статью 37 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации».

Во Владимирской области организация питания в общеобразовательных организациях осуществляется разрозненными коммерческими организациями (ИП, ООО) либо образовательными организациями самостоятельно. Комбинаты школьного питания (КШП) выполняют исключительно функцию приготовления питания, в их обязанности не входит модернизация пищеблоков и технологического оборудования. Кроме того, КШП не осуществляют реализацию социальных программ и программ, направленных на пропаганду здорового питания и здорового образа жизни.

В настоящее время во Владимирской области к организации питания стали привлекаться специализированные организации, оказывающие услуги общественного питания – операторы питания. Текущий анализ их деятельности показал, что частные компании способны работать эффективнее муниципальных КШП и обеспечивать качественное питание при том же уровне цен на школьное питание.

Одновременно с этим в образовательных организациях существует еще одна серьезная проблема – это несоответствующее стандартам качества состояние пищеблоков, в том числе наличие устаревшего оборудования, находящегося в собственности образовательных организаций. Эта ситуация создает высокие риски в части обеспечения безопасности питания детей в общеобразовательных организациях. Для решения этой проблемы разработаны соответствующие рекомендации по формированию системы развития материально-технической базы пищеблоков школьных столовых в государственных и муниципальных общеобразовательных организациях, расположенных на территории Владимирской области.

Ожидаемым результатом применения Стандарта станет внедрение обновленных моделей организации качественного и доступного горячего школьного питания на всей территории Владимирской области, созданных на основе лучших, доказавших свою эффективность, муниципальных практик Владимирской области. Таким образом, использование Стандарта на практике создаст условия для стопроцентного охвата обучающихся общеобразовательных организаций, посещающих занятия в общеобразовательной организации, здоровым горячим школьным питанием.

## **Раздел 1. Состояние организации питания обучающихся в регионе**

### **1.1. Нормативное правовое обеспечение организации питания**

Стандарт содержит комплекс требований к созданию условий безопасного, качественного и сбалансированного питания обучающихся на основе рекомендованных норм потребления пищевых продуктов и необходимых веществ, макро- и микронутриентов в соответствии с физическими потребностями организма обучающихся.

В нем указаны общие требования к условиям технологии производства кулинарной продукции, приемки, хранения и реализации пищевой продукции,

технологического оборудования и инвентаря, организации контроля качества и управления в системе школьного питания, формирование культуры здорового питания обучающихся в общеобразовательных организациях.

Задача образовательных организаций региона – постепенное увеличение охвата горячим питанием обучающихся всех возрастных групп, обеспечивая повышение данного показателя.

Перечень необходимых нормативных правовых документов по организации школьного питания, в том числе принятых в регионе, приведен в таблице 1.

Таблица 1. Перечень правовых и нормативных документов по организации питания обучающихся образовательных организаций в регионе

№ п/п	Наименование документа	Дата утверждения
Федеральные документы		
1	Закон Российской Федерации № 2300-1 «О защите прав потребителей»	07.02.1992
2	Федеральный закон № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»	21.12.1996
3	Федеральный закон № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»	30.03.1999
4	Федеральный закон № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»	02.01.2000
5	Федеральный закон № 184-ФЗ «О техническом регулировании»	27.12.2002
6	Федеральный закон № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»	06.10.2003
7	Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»	29.12.2012
8	Федеральный закон № 44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд»	05.04.2013
9	Указ Президента Российской Федерации № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года»	09.10.2007
10	постановление Правительства Российской Федерации № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»	26.12.2017
11	постановление Правительства Российской Федерации № 2571 «О требованиях к участникам закупки товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд и признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений актов Правительства Российской Федерации»	29.12.2021
12	постановление Правительства Российской Федерации № 1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации, а также о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»	20.10.2021



13	постановление Правительства Российской Федерации № 498 «Об утверждении типовых условий контрактов на оказание услуг питания детей, обучающихся по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»	29.03.2023
14	решение Комиссии Таможенного союза № 880 «О принятии технического регламента Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции»	09.12.2011
15	решение Комиссии Таможенного союза № 881 «О принятии технического регламента Таможенного союза «Пищевая продукция в части ее маркировки»	09.12.2011
Региональные документы		
1	постановление администрации Владимирской области № 48 «Об утверждении Государственной программы Владимирской области «Развитие образования»	31.01.2019
2	распоряжение администрации области № 550-р «О перечне мероприятий («дорожной карте») по организации бесплатного горячего питания обучающихся, получающих начальное общее образование в государственных и муниципальных образовательных организациях, обеспечивающих охват 100 процентов от числа таких обучающихся в указанных образовательных организациях, расположенных на территории Владимирской области»	14.07.2020
3	постановление департамента образования администрации Владимирской области № 12 «Об утверждении Положения об установлении случаев и порядка обеспечения питанием обучающихся образовательных организаций, подведомственных Министерству образования и молодежной политики Владимирской области»	29.12.2016
4	постановление Департамента образования Владимирской области № 14 «Об утверждении регионального стандарта по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области»	11.08.2021

Стандарт разработан также с учетом требований межгосударственных и национальных стандартов, санитарных норм и правил:

- ГОСТ Р 51074-2003. Национальный стандарт Российской Федерации. Продукты пищевые. Информация для потребителя. Общие требования.
- ГОСТ 30390-2013. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Продукция общественного питания, реализуемая населению. Общие технические условия.
- ГОСТ 31986-2012. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания.
- ГОСТ 31988-2012. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания.

- ГОСТ 31987-2012. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания. Общие требования к оформлению, построению и содержанию.
- ГОСТ 32691-2014. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий на предприятиях общественного питания.
- ГОСТ 31984-2012. Межгосударственный стандарт. Услуги общественного питания. Общие требования.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой корона вирусной инфекции (COVID-19)».
- МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания населения».
- МР 2.4.0179-20 «2.4. Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации обучающихся общеобразовательных организаций».
- МР 2.4.0180-20 «Родительский контроль за организацией питания детей в общеобразовательных организациях».

## 1.2. Горячее школьное питание в регионе

Всего на территории Владимирской области в 2022/2023 учебном году функционируют 329 муниципальных общеобразовательных организаций и 23 общеобразовательные организации, подведомственные Министерству образования и молодежной политики Владимирской области. В них обучаются 148592 человека: 144652 – в муниципальных и 3940 – в государственных общеобразовательных организациях (таблица 2).

Таблица 2. Численность обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций в 2022/2023 учебном году

№ п/п	Муниципальный район, городской округ	Всего	в том числе		
			1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы
1	г. Владимир	40468	17560	19704	3204
2	г. Гусь-Хрустальный	6792	2856	3523	413
3	г. Ковров	14662	6345	7097	1220
4	окр. Муром	11841	5128	5736	977
5	г. Радужный	1911	830	988	93
6	Александровский	12539	5505	6110	924
7	Вязниковский	6420	2651	3403	366
8	Гороховецкий	1879	732	1013	134

9	Гусь-Хрустальный	3684	1488	1983	213
10	Камешковский	2786	1221	1475	90
11	Киржачский	4553	1944	2316	293
12	Ковровский	2251	942	1228	81
13	Кольчугинский	5480	2397	2749	334
14	Меленковский	2952	1257	1489	206
15	Муромский	1026	399	532	95
16	Петушинский	6916	2908	3661	347
17	Селивановский	1431	637	734	60
18	Собинский	5863	2581	3068	214
19	Судогодский	3781	1577	2002	202
20	Суздальский	4368	1914	2252	202
21	Юрьев-Польский	3049	1333	1613	103
	Всего в муниципальных ОУ	144652	62205	72676	9771
	В государственных ОУ	3940	1497	2337	106
	<b>ИТОГО</b>	<b>148592</b>	<b>63702</b>	<b>75013</b>	<b>9877</b>

Получают горячее питание 113356 чел. (76,3 % от общего количества учащихся), в том числе все обучающиеся 1-4 классов, посещающие занятия в школе (63179 чел., 99,2 % от количества учащихся 1-4 классов). Более подробная информация по охвату горячим питанием приведена в таблице 3.

Таблица 3. Численность обучающихся общеобразовательных организаций, пользующихся горячим питанием

№ п/п	Муниципальный район, городской округ	1 - 11 классы		1 - 4 классы		5 - 9 классы		10 - 11 классы	
		Количество	%	Количество	%	Количество	%	Количество	%
1	г. Владимир	31283	77,3	17496	99,6	12199	61,9	1588	49,6
2	г. Гусь-Хрустальный	5934	87,3	2856	100	2777	78,8	301	72,9
3	г. Ковров	9784	66,7	6328	99,7	3120	44	336	27,5
4	окр. Муром	8178	68,7	5112	99,7	2798	48,8	268	27,4
5	г. Радужный	1364	71,4	826	99,5	520	52,6	18	19,4
6	Александровский	9678	77,2	5487	99,7	3643	59,6	548	59,3
7	Вязниковский	4876	76	2641	99,6	2073	60,9	162	44,3
8	Гороховецкий	1068	56,8	729	99,6	314	31	25	18,7
9	Гусь-Хрустальный	3297	89,6	1482	99,6	1679	84,7	136	63,8
10	Камешковский	2149	77,1	1208	98,9	898	60,9	43	47,8
11	Киржачский	4397	96,5	1940	99,8	2186	94,4	271	92,5
12	Ковровский	1899	84,4	942	100	927	75,5	30	37
13	Кольчугинский	3955	72,2	2391	99,7	1386	50,4	178	53,3
14	Меленковский	1998	67,7	1256	99,9	697	46,8	45	21,8
15	Муромский	827	80,9	398	99,8	374	70,3	55	57,9
16	Петушинский	3532	51,1	2899	99,7	575	15,7	58	16,7
17	Селивановский	1145	80	637	100	459	62,5	49	81,7
18	Собинский	5854	99,8	2579	99,9	3061	99,8	214	100
19	Судогодский	3270	86	1576	99,9	1548	77,3	146	72,3

20	Суздальский	3369	77	1912	99,9	1364	60,6	93	46
21	Юрьев-Польский	2454	81	1314	98,6	1069	66,3	71	69
	Всего в муниципальных ОУ	110311	76,3	62009	99,7	43667	60,1	4635	47,4
	В государственных ОУ	3045	77,3	1170	78,2	1770	75,7	105	99,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>113356</b>	<b>76,3</b>	<b>63179</b>	<b>99,2</b>	<b>45437</b>	<b>60,6</b>	<b>4740</b>	<b>48,0</b>

### 1.3. Модели и формы предоставления питания

На территории Владимирской области предоставление питания обучающихся осуществляется по моделям – столовые полного технологического цикла, столовые доготовочные и столовые буфетно-раздаточные (таблица 4). В 348 общеобразовательных организациях (382 пищеблока) питание обеспечивается: 354 пищеблоками столовых полного технологического цикла (92,68 % от общего числа пищеблоков), 14 пищеблоками столовых неполного технологического цикла (3,66 % от общего числа пищеблоков) и 14 столовыми буфетно-раздаточными (3,66 % от общего числа пищеблоков).

Общее количество посадочных мест в общеобразовательных организациях составляет 40453, общая площадь столовых – 129294,44 кв.м.

Таблица 4. Модели предоставления питания в общеобразовательных организациях

№ п/п	Муниципальный район, городской округ	Модель предоставления питания			Общая площадь столовых, кв.м	Количество посадочных мест в обеденном зале школьной столовой
		полного технологического цикла (сырьевая)	неполного технологического цикла (догоотовочная)	буфет-раздаточная		
1	город Владимир	48	0	0	13157,92	7766
2	город Гусь-Хрустальный	11	0	0	3313,26	1776
3	город Ковров	17	0	0	6418	2543
4	округ Муром	14	7	7	6612,01	2805
5	ЗАО город Радужный	3	0	0	788,85	476
6	Александровский район	18	7	2	4185,31	2772
7	Вязниковский район	19	0	0	5254,504	2271
8	Гороховецкий район	7	0	0	780,5	406
9	Гусь-Хрустальный район	27	0	0	4665,3	2204
10	Камешковский район	12	0	0	1698,36	1111

11	Киржачский район	13	0	0	2424,28	1225
12	Ковровский район	14	0	0	2597,59	1024
13	Кольчугинский район	17	0	0	2791,1	1681
14	Меленковский район	14	0	0	2341,8	1404
15	Муромский район	8	0	0	1109,99	553
16	Петушинский район	18	0	2	3213,74	1822
17	Селивановский район	5	0	0	910,31	564
18	Собинский район	18	0	0	4445,42	1982
19	Судогодский район	15	0	0	2269,01	1189
20	Суздальский район	20	0	1	33023,58	1509
21	Юрьев-Польский район	12	0	2	2167,57	1183
	Всего в муниципальных ОУ	330	14	14	330	14
	В государственных ОУ	24	0	0	25126,04	2187
	<b>ИТОГО</b>	354	14	14	129294,444	40453

На территории области в общеобразовательных организациях питание детей организовано как сторонними организациями (147 школ, что составляет 42,24 % от общего количества школ), так и самостоятельно (201 школа, 57,76 % от общего количества школ) (таблица 5).

Таблица 5. Формы предоставления питания в общеобразовательных организациях

№ п/п	Муниципальный район, городской округ	Самостоятельная организация, ед.	Аутсорсинг, ед.
1	город Владимир	0	47
2	город Гусь-Хрустальный	10	0
3	город Ковров	0	17
4	округ Муром	0	16
5	ЗАТО город Радужный	2	0
6	Александровский район	0	21
7	Вязниковский район	19	0
8	Гороховецкий район	6	0
9	Гусь-Хрустальный район	26	1
10	Камешковский район	10	2
11	Киржачский район	0	13
12	Ковровский район	0	13
13	Кольчугинский район	4	11

14	Меленковский район	13	0
15	Муромский район	8	0
16	Петушинский район	18	2
17	Селивановский район	4	0
18	Собинский район	18	0
19	Судогодский район	15	0
20	Суздальский район	15	0
21	Юрьев-Польский район	11	3
	Всего в муниципальных ОУ	179	146
	В государственных ОУ	22	1
	<b>ИТОГО</b>	201	147

#### 1.4. Внедрение цифровой платформы автоматизированного мониторинга школьного питания

Для контроля реализации требований СанПиН необходимым условием является вхождение общеобразовательных организаций, расположенных на территории Владимирской области, в автоматизированную систему мониторинга питания обучающихся (с указанием доли действующих ссылок).

В таблице 6 представлены данные, которые характеризуют состояние выполнения требований к организации питания в соответствии с размещением информации на сайтах школ.

Таблица 6. Вхождение образовательных организаций в автоматизированную систему мониторинга питания обучающихся

№ п/п	Муниципальный район, городской округ	Количество общеобразовательных организаций	Охват образовательных организаций цифровой платформой, %	Количество действующих ссылок, %
1	город Владимир	47	97,9%	97,9%
2	город Гусь-Хрустальный	10	100,00%	100,00%
3	город Ковров	17	100,00%	100,00%
4	округ Муром	16	100,00%	100,00%
5	ЗАТО город Радужный	2	100,00%	100,00%
6	Александровский район	21	100,00%	100,00%
7	Вязниковский район	19	100,00%	100,00%
8	Гороховецкий район	6	100,00%	100,00%
9	Гусь-Хрустальный район	27	100,00%	100,00%
10	Камешковский район	12	100,00%	100,00%
11	Киржачский район	13	100,00%	100,00%
12	Ковровский район	13	100,00%	100,00%
13	Кольчугинский район	15	100,00%	100,00%
14	Меленковский район	13	100,00%	100,00%

15	Муромский район	8	100,00%	100,00%
16	Петушинский район	20	100,00%	100,00%
17	Селивановский район	4	100,00%	100,00%
18	Собинский район	18	100,00%	100,00%
19	Судогодский район	15	100,00%	100,00%
20	Суздальский район	15	100,00%	100,00%
21	Юрьев-Польский район	14	100,00%	100,00%
	Государственные ОУ	23	100,00%	100,00%

Проводимый мониторинг показывает степень выполнения действующих документов к оформлению и содержанию сайтов школ по размещению информации по организации питания обучающихся.

## **Раздел 2. Обеспечение сбалансированности и качества питания обучающихся общеобразовательных организаций региона**

### **2.1. Потребность в основных пищевых веществах, ассортимент продуктов, рационы питания обучающихся**

Питание обучающихся образовательных организаций осуществляется посредством реализации основного (организованного) меню, включая горячее питание, индивидуальное меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, с учетом требований пункта 8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32, приложений № 6-13), также меню для кадетских классов.

Количество пищевых продуктов, необходимое для потребности школьниками в период пребывания в образовательной организации региона, рассчитан на каждый прием пищи: при одноразовом питании это завтрак или обед; при двухразовом питании – это завтрак и обед или обед и полдник; при трехразовом питании – это завтрак, обед и полдник (приложение А).

Количество пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ, необходимых для удовлетворения физиологической потребности обучающихся в регионе в период пребывания в образовательной организации рассчитано на каждый прием пищи: при одноразовом, двухразовом и трехразовом питании (приложение Б).

Сбалансированность рационов обеспечивается наличием меню, в котором выполнены нормы потребления продуктов питания и основных пищевых веществ и микронутриентов. Выполнение нормы потребления пищевых продуктов в соответствии с физиологическими потребностями организма в пищевых веществах является обязательным.

В таблице 7 дана структура распределения потребности в пищевых веществах по режимам питания, эти нормы должны соблюдаться при формировании рационов питания.

На каждый день утверждается и подписывается в соответствии с требованиями ежедневное меню, которое составляется в полном соответствии с основным (примерным) меню, с указанием приема пищи, наименования блюд, массы порции и калорийности (пункт 8.1.7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Таблица 7. Распределение потребности в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных организаций по приемам пищи.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20, %	Распределение потребности в пищевых веществах по приемам пищи, %			
		Одноразовое питание		2-х разовое питание (завтрак и обед)	3-х разовое питание (завтрак, обед, полдник)
		завтрак	обед		
Завтрак	20-25	25		25	25
Обед	30-35		35	35	35
Полдник	10-15				10
Всего за период пребывания в школе	60-75	25	35	60	70

Контроль соответствия рационов питания установленным требованиям проводится в соответствии с приемами пищи, дням недели и по следующим показателям:

- энергетическая ценность (калорийность) блюд;
- фактическое содержание в блюдах основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы) и их соотношение в соответствии с нормами;
- содержание витаминов, макро- и микроэлементов;
- фактическое потребление пищевых продуктов на основе рационов питания и соответствие нормам;
- масса (объем) порции готовых блюд и соответствие выхода кулинарной продукции;
- объем порций по приемам пищи (завтрак, обед, полдник) и в общей сумме потребления рациона питания;
- нормы вложения пищевых продуктов при производстве кулинарной продукции.



## 2.2. Основное (организованное) сбалансированное типовое меню

В 17 муниципальных общеобразовательных организациях (г. Владимир, г. Гусь-Хрустальный, г. Ковров, окр. Муром, Александровский, Селивановский, Собинский и Суздальский районы) функционирует 51 кадетский класс, обучаются 1297 учащихся (1-4 кл. – 148, 5-9 кл. – 950, 10-11 кл. – 199). Кроме того, в государственном казенном общеобразовательном учреждении Владимирской области кадетской школе-интернате «Кадетский корпус» имени Дмитрия Михайловича Пожарского в ЗАТО г. Радужный открыты 12 классов, в которых обучаются 229 человек (6-9 кл. – 173, 10-11 кл. – 56).

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

### Примерное меню и пищевая ценность готовящихся блюд

№ рецептуры	Наименование блюда	Неделя: I	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						среднее ЭЦ завтрак I нед	среднее ЭЦ обед I нед	среднее ЭЦ полдник I нед	среднее ЭЦ общая I нед				
			Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)			Сезон: Осенне-весенний						Ca	P	Zn					I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	Y	В1	В2	С	А	Е	В1	В2	С	А											Е
Завтрак молочный			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
338	Фрукт поршотико / Яблоко 1шт		0,40	0,40	0,40	9,80	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	0	0	0	0	0	0	9,00	2,20		
15	Сыр твердый-запечен поршотико с м.ж. 45%		4,64	6,80	0,02	79,8	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	0,040	7,00	0,040	0,26						
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		7,23	9,81	28,80	232,4	2,22	0,20	1,30	0,080	0	142,58	222,38	0	0,001	65,69	1,53									
382	Каша с молоком по-древнему		3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00									
PP	Хлеб пшеничный		3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44									
Итого за Завтрак молочный			560	18,8	21,1	83,6	599,1	0,37	0,30	13,48	0,19	1,40	445,18	537,78	1,84	0,056	112,09	5,43								
% от суточной нормы				24,4%	26,7%	24,9%	25,5%	31,0%	21,3%	22,5%	26,6%	14,0%	40,5%	48,9%	18,4%	56,0%	44,8%	45,3%								
Обед (полноценный рацион питания)																										
* -48 ОП Салат "Витаминный" (капустка квашеная с яблоком)			60	0,60	3,70	3,80	50,90	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0	10,1	0,7								
45	Салат из белокочанной капусты с морковью		0,90	3,10	5,60	53,90	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	10,50	0,60									
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы		200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	38,60	0,80								
268	Плов из риса "Детские" заливные		90	15,1	12,2	6,0	194,56	0,08	0,26	0,84	0,225	83,0	207,9	2,57	0,034	33,59	2,17									
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным		150	5,70	3,43	36,43	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86								
377	Чай с лимоном		200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	3,24	0,87								
PP	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56								
PP	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44								
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			794	32,52	22,75	113,30	788,0	0,56	0,49	26,68	0,33	3,09	196,59	514,51	4,95	0,048	120,80	7,30								
% от суточной нормы				42,2%	28,8%	33,8%	33,5%	46,9%	35,1%	44,5%	46,7%	30,9%	46,8%	49,5%	48,3%	48,3%	60,8%									
*Итого за Обед (осенний период)																										
Полдник																										
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)		100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25								
386	Кисломолочное изделие Зефир		35	0,10	0,01	27,93	112,21						8,8	4,20		2,10	0,49									
200	Кисломолочный напиток / Кефир		200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20								
Итого за Полдник			335	6,55	5,31	44,88	253,51	0,07	0,29	38,85	0,07	1,00	273,75	205,20	0,62	0,001	41,10	1,94								
% от суточной нормы				8,5%	6,7%	13,4%	10,8%	6,1%	21,0%	64,8%	10,5%	10,0%	74,9%	18,7%	6,2%	3,7%	16,2%									
Итого за Обед			57,9	49,1	241,7	1640,6	1,01	1,08	79,01	0,59	5,49	915,52	1257,5	7,409	0,107	273,99	14,67									
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	1,40	10	1100	1100	10	0,1	350	12,00									
% от суточной нормы				75,2%	62,2%	72,2%	69,8%	84,0%	77,3%	49,2%	84%	54,9%	83,2%	114,3%	74,1%	106,9%	109,6%	122%								

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон: осень-весенний

7-11 лет

№ р-ц	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Витамин (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													8	9	10
<b>Завтрак мясной</b>																				
* 209/62	Ябло отварное порционно - морковь тертая с Р.м.	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18			
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная	90	16,65	23,276	4,286	293,23	0,203	0,14	0,48	0,045	0,011	54,51	200,14	2,565	0,045	27,51	2,17			
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	0,03	0,02	0	0,04	0	14,9	79,4	0	0,0010	27,9	0,59			
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,12	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008	0	5,60	0,44			
<b>Итого за Завтрак мясной</b>																				
% от суточной нормы			26,9	31,7	77,5	703,1	0,33	0,33	5,22	0,12	0,80	204,75	408,12	3,737	0,057	79,2	3,50			
*Итого за Завтрак (осенний период)			34,9%	40,2%	23,1%	29,9%	27,1%	23,4%	8,7%	16,9%	8,0%	18,6%	37,1%	37,4%	57,0%	31,7%	29,2%			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
52	Салат из свежеты с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	0,01	0,02	5,7	0,01	0,10	26,61	25,64	0,43	0,001	12,9	0,84			
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,9	8,9	25,2	220,50	0,2	0,1	6,6	0,02	0	39,5	74,7	0	0	21,8	0,30			
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,86	1,87	177,98	0,18	0,15	2,37	0,028	0,30	77,50	37,59	0,8	0,0	26,07	0,82			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19			
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,12	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008	0	5,60	0,44			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
% от суточной нормы			38,9	30,9	107,7	864,8	0,75	0,49	45,22	0,14	3,16	239,20	342,83	2,02	0,044	126,22	5,87			
Подшук			50,5%	39,1%	32,2%	36,8%	62,8%	34,6%	75,4%	19,7%	31,6%	21,7%	31,2%	20,2%	44,0%	50,5%	48,9%			
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30			
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60			
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87			
<b>Итого за Полдник</b>																				
% от суточной нормы			15,1%	12,5%	17,0%	15,4%	11,7%	23,6%	24,3%	19,3%	20,5%	3,9%	12,1%	16,7%	12,0%	13,5%	31,4%			
<b>Итого в день</b>																				
суточная норма			77,4	72,5	242,0	1930,1	1,22	1,14	65	0,39	6	486,8	883,98	7,4	0,113	239,21	13,14			
% от суточной нормы			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00			
ПРИМЕЧАНИЕ ** могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподогревшие (в т.ч. обогащенные)			100,5%	91,8%	72,2%	82,1%	101,6%	81,6%	108,4%	56%	60%	44,3%	80,4%	74,3%	113%	95,7%	109,5%			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Район: Школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цели: 1						Сезон: осенне-весенний							7-11 лет						
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
<b>Завтрак молочный</b>																						
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,91	0,03	0,02	2,63	0,02	1,494	0,13	0,001	6,60	0,64							
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,10	0	14,3	57,60	0,01	0,08	2,5	0,090	0,090	0,01	0,001	0,9	0,12							
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	315,51	315,14	0,3	0,4	0,9	0,21	1,360	216,0	414,6	93,9	2,53							
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0	4,4							
ПР	Батон пшеничный подорожанный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0	0,13	0,933	14,00	63,20	0,013	0,004	18,80							
	<b>Итого за завтрак молочный</b>	<b>490</b>	<b>18,5</b>	<b>15,1</b>	<b>80</b>	<b>528,3</b>	<b>0,44</b>	<b>0,46</b>	<b>15,20</b>	<b>0,31</b>	<b>3,922</b>	<b>253,18</b>	<b>509,28</b>	<b>1,36</b>	<b>0,026</b>							
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>24,06%</b>	<b>19,07%</b>	<b>23,78%</b>	<b>22,48%</b>	<b>36,40%</b>	<b>32,95%</b>	<b>25,33%</b>	<b>44,66%</b>	<b>39,22%</b>	<b>23,0%</b>	<b>46,30%</b>	<b>13,61%</b>	<b>26,00%</b>	<b>49,83%</b>						
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
* 29 ОП	Салат из капусты с огурцом соевым	60	0,94	2,106	2,661	33,37	0,018	0,034	27,9	0,002	0,943	26,09	19,04	0,224	0,014	9,00						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	23,60	0,06	0,04	12,40	0,001	1,50	28,20	32,30	0,30	0,002	18,60						
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	200/10	1,89	2,43	9,34	66,79	0,05	0,05	16,3	0,59	0,20	38,57	45,64	0,58	0,009	19,78						
291	Плов с птицей	240	22,36	26,14	47,23	513,58	0,82	0,79	4,30	0,46	0	44,29	301,66	0	0	64,39						
342	Компот из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60						
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80						
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008	5,60	0,44						
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>790</b>	<b>30,4</b>	<b>31,6</b>	<b>119,2</b>	<b>882,3</b>	<b>1,06</b>	<b>0,94</b>	<b>40,1</b>	<b>1,06</b>	<b>3,36</b>	<b>139,9</b>	<b>473,20</b>	<b>1,5</b>	<b>0,023</b>	<b>131</b>						
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>39,46%</b>	<b>39,96%</b>	<b>35,57%</b>	<b>37,54%</b>	<b>88,33%</b>	<b>67,43%</b>	<b>66,78%</b>	<b>151,57%</b>	<b>33,60%</b>	<b>12,7%</b>	<b>43,02%</b>	<b>14,50%</b>	<b>23,00%</b>	<b>52,31%</b>						
<b>Полдник</b>																						
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00						
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0						
385	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,3066667	2,60	0,067	0,392	240,0	180,0			28,00						
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>8,0</b>	<b>9,0</b>	<b>32,2</b>	<b>241,0</b>	<b>0,13</b>	<b>0,35</b>	<b>40,9</b>	<b>0,10</b>	<b>1,5</b>	<b>273,2</b>	<b>214,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,002</b>	<b>42,0</b>						
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>10,32%</b>	<b>11,34%</b>	<b>9,60%</b>	<b>10,26%</b>	<b>11,11%</b>	<b>25,00%</b>	<b>68,08%</b>	<b>14,29%</b>	<b>14,92%</b>	<b>24,84%</b>	<b>19,49%</b>	<b>2,17%</b>	<b>1,67%</b>	<b>16,80%</b>						
	<b>Итого в день</b>	<b>56,9</b>	<b>55,6</b>	<b>55,6</b>	<b>231,0</b>	<b>1651,7</b>	<b>1,63</b>	<b>1,76</b>	<b>96</b>	<b>1,47</b>	<b>9</b>	<b>666,3</b>	<b>1196,9</b>	<b>3,0</b>	<b>0,051</b>	<b>297,35</b>						
	<b>суточная норма</b>	<b>77,0</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2330,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>250</b>							
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>73,8%</b>	<b>70,4%</b>	<b>68,9%</b>	<b>70,3%</b>	<b>135,8%</b>	<b>125,4%</b>	<b>160,2%</b>	<b>211%</b>	<b>87,7%</b>	<b>60,6%</b>	<b>108,8%</b>	<b>30,3%</b>	<b>51%</b>	<b>118,9%</b>						

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

осенне-весенний

Сезон:  
7-11 лет  
Возраст:

№ реч.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
			Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	В1		В2		С		А		Е		Са		Р		Zn		I		Mg
1	2	3	Б	Ж		У	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
<b>Завтрак мясной</b>																								
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,4	0,3	10,3	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	0,030	0,00	12,00	2,30								
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (отварные)	90	8,08	10,69	9,33	165,80	0,05	0,06	0,79	0,11	0,11	25,3	0,2	0,009	7,26	0,23								
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	0,299	0,001	33,06	1,19								
376	Чай витаминизированный с сахаром (Шиповник)	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	0,008	0	4,4	0,87								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	0,008		5,60	0,44								
<b>Итого за завтрак мясной</b>		<b>580</b>	<b>15,0</b>	<b>18,5</b>	<b>76,3</b>	<b>531,3</b>	<b>0,29</b>	<b>0,23</b>	<b>41,34</b>	<b>0,198</b>	<b>2,56</b>	<b>100,1</b>	<b>0,56</b>	<b>0,012</b>	<b>62,3</b>	<b>5,03</b>								
<b>% от суточной нормы</b>		<b>19,49%</b>	<b>23,36%</b>	<b>22,77%</b>	<b>22,61%</b>	<b>24,08%</b>	<b>16,30%</b>	<b>28,23%</b>	<b>25,58%</b>	<b>17,82%</b>	<b>5,65%</b>	<b>12,00%</b>	<b>24,93%</b>	<b>41,9%</b>										
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																								
<i>* 49 ОП Салат "Витаминный" (капусты квашеная, zel, горошек)</i>																								
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,94	7,22	5,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,3	19,7	0,3	0,001	9,98	0,34								
96	Рассольник "Ленинградский" на бульоне	200	2,1	4,9	13,6	106,95	0,10	0,059	12,8	0,03	0	20,2	0	0	21,4	0,76								
266	Бифштекс рубленый "Детский"	90	16,7	23,3	4,3	293,37	0,20	0,236	0,5	0,05	0,0675	34,5	2,57	0,045	27,5	2,17								
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	0,78	0,002	8,47	0,86								
350	Кисель ягодный	200	0,16	0,06	24,07	97,46			16,0			10,98			5,0	0,40								
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	0,48	0,002	18,80	1,56								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	0,008		5,60	0,44								
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>780</b>	<b>31,2</b>	<b>35,6</b>	<b>117</b>	<b>913,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>42,0</b>	<b>0,12</b>	<b>3,08</b>	<b>181</b>	<b>4,260</b>	<b>0,052</b>	<b>103,0</b>	<b>6,89</b>								
<b>% от суточной нормы</b>		<b>40,52%</b>	<b>45,08%</b>	<b>34,97%</b>	<b>38,89%</b>	<b>51,24%</b>	<b>34,10%</b>	<b>17,57%</b>	<b>30,78%</b>	<b>16,4%</b>	<b>42,60%</b>	<b>51,50%</b>	<b>41,21%</b>	<b>57,4%</b>										
<b>Полдник</b>																								
348	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	0,63	0,006	13,06	0,13								
	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	78,60			0,2	0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65								
<b>Итого за Полдник</b>		<b>325</b>	<b>3,97</b>	<b>3,50</b>	<b>34,43</b>	<b>185,10</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>1,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>106,50</b>	<b>0,71</b>	<b>0,01</b>	<b>16,06</b>	<b>0,78</b>								
<b>% от суточной нормы</b>		<b>5,16%</b>	<b>4,43%</b>	<b>10,28%</b>	<b>7,88%</b>	<b>5,00%</b>	<b>8,57%</b>	<b>3,03%</b>	<b>0,00%</b>	<b>2,00%</b>	<b>9,68%</b>	<b>12,57%</b>	<b>7,10%</b>	<b>7,00%</b>	<b>6,42%</b>	<b>6,5%</b>								
<b>Итого в день</b>		<b>50,2</b>	<b>57,6</b>	<b>227,9</b>	<b>1630,3</b>	<b>0,96</b>	<b>0,83</b>	<b>85,2</b>	<b>0,32</b>	<b>5,84</b>	<b>387,5</b>	<b>758,0</b>	<b>5,53</b>	<b>0,071</b>	<b>181,39</b>	<b>12,70</b>								
<b>суточная норма</b>		<b>77,0</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>								
<b>% от суточной нормы</b>		<b>65,2%</b>	<b>72,9%</b>	<b>68,0%</b>	<b>69,4%</b>	<b>80,3%</b>	<b>59,0%</b>	<b>142,0%</b>	<b>46%</b>	<b>58%</b>	<b>35,2%</b>	<b>68,9%</b>	<b>55,3%</b>	<b>71%</b>	<b>72,6%</b>	<b>106%</b>								

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: I

осенне-весенний

Сезон:  
Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
<b>Завтрак молочный</b>																					
197		20	4,60	0,24	10,66	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00				
71	Холодная закуска. Овощи порционно / Помидор	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,032	0,01	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40				
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26				
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	170	13,85	16,14	4,28	217,80	0,099	0,230	0,275	0,031	1,649	111,673	211,225	1,148	0,026	18,318	1,284				
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20				
382	Какао с молоком йогуртовым	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00				
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60				
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			<b>25,5</b>	<b>27,7</b>	<b>54,9</b>	<b>570,3</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>21,9</b>	<b>0,5</b>	<b>5,162</b>	<b>444,7</b>	<b>594</b>	<b>3,27</b>	<b>0,099</b>	<b>88,1</b>	<b>6,74</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>33,11%</b>	<b>35,01%</b>	<b>16,38%</b>	<b>24,27%</b>	<b>30,65%</b>	<b>25,77%</b>	<b>36,47%</b>	<b>70,94%</b>	<b>51,62%</b>	<b>40,42%</b>	<b>54,02%</b>	<b>32,71%</b>	<b>98,50%</b>	<b>35,25%</b>	<b>56,2%</b>				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
52	Салат из свежых с маслом растительным	60	0,860	3,050	5,130	51,410	0,010	0,020	5,700	0,010	0,100	26,610	25,640	0,430	0,010	12,870	0,840				
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	12,60	13,30	27,90	281,70	0,19	0,13	0,36	0,02	0,06	34,48	134,10	1,52	0,03	20,32	1,57				
295	Котлета "Куриная"	90	13,7	5,2	9,1	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	84,6	1,05	0,036	14,6	1,70				
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09				
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008	0	5,60	0,44				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>36,6</b>	<b>27,5</b>	<b>106,3</b>	<b>818,7</b>	<b>1,13</b>	<b>0,49</b>	<b>10,9</b>	<b>0,06</b>	<b>1,496</b>	<b>199,87</b>	<b>405,5</b>	<b>7,0</b>	<b>0,10</b>	<b>108,0</b>	<b>7,92</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>47,57%</b>	<b>34,75%</b>	<b>31,72%</b>	<b>34,84%</b>	<b>93,89%</b>	<b>34,81%</b>	<b>18,13%</b>	<b>8,56%</b>	<b>14,96%</b>	<b>18,17%</b>	<b>36,87%</b>	<b>69,95%</b>	<b>95,00%</b>	<b>43,18%</b>	<b>66,0%</b>				
<b>Полдник</b>																					
403	Овощи с яблоками	120	7,8	8,2	49,8	303,73	0,11	0,12	1,17	0,06	1,2	86,55	69,80	1,70	0,010	34,69	1,67				
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15				
<b>Итого за Полдник</b>			<b>7,8</b>	<b>8,2</b>	<b>70,5</b>	<b>387,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>3,67</b>	<b>0,06</b>	<b>1,400</b>	<b>90,55</b>	<b>73,10</b>	<b>1,78</b>	<b>0,01</b>	<b>36,39</b>	<b>1,82</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>10,2%</b>	<b>10,4%</b>	<b>21,0%</b>	<b>16,5%</b>	<b>9,2%</b>	<b>8,6%</b>	<b>6,1%</b>	<b>8,6%</b>	<b>14,0%</b>	<b>8,2%</b>	<b>6,6%</b>	<b>17,8%</b>	<b>11,0%</b>	<b>14,6%</b>	<b>15,2%</b>				
<b>Итого в день</b>			<b>70,0</b>	<b>63,3</b>	<b>231,6</b>	<b>1776,0</b>	<b>1,60</b>	<b>0,97</b>	<b>36,4</b>	<b>0,62</b>	<b>8,06</b>	<b>735,1</b>	<b>1072,8</b>	<b>12,05</b>	<b>0,205</b>	<b>232,46</b>	<b>16,49</b>				
<b>суточная норма</b>			<b>77,0</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>90,9%</b>	<b>80,1%</b>	<b>69,1%</b>	<b>75,6%</b>	<b>133,7%</b>	<b>69,2%</b>	<b>60,7%</b>	<b>88%</b>	<b>80,6%</b>	<b>66,8%</b>	<b>97,5%</b>	<b>120,5%</b>	<b>205%</b>	<b>93,0%</b>	<b>137%</b>				

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Район: Школа

суббота

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

7-11 лет

Возраст:

№ реч	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
<b>Завтрак мясной</b>																					
338	Фрукт порционно Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,4	8,00	28,00	0,15							
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным	70/20	8,74	8,31	10,71	152,65	0,043	0,036	0,29	0,043	2,486	162,86	171,43	2,27	0,017	15,69	1,43				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86				
377	Чай с льняном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44				
<b>Итого за Завтрак мясной</b>			<b>19,2</b>	<b>12,7</b>	<b>102,8</b>	<b>602</b>	<b>0,22</b>	<b>0,14</b>	<b>13,63</b>	<b>0,09</b>	<b>4,90</b>	<b>200,19</b>	<b>281,42</b>	<b>3,226</b>	<b>0,019</b>	<b>77,00</b>	<b>3,60</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25,0%</b>	<b>16,0%</b>	<b>30,7%</b>	<b>25,6%</b>	<b>18,1%</b>	<b>9,9%</b>	<b>22,7%</b>	<b>13,3%</b>	<b>49,0%</b>	<b>18,2%</b>	<b>25,6%</b>	<b>32,3%</b>	<b>18,5%</b>	<b>30,8%</b>	<b>30,0%</b>				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
38	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	1,56	4,32	34,44	0,030	0,030	3,00	0,005	0,000	0,00	0,00								
99/288	Суп овощной "Летний" с картофелем и птицей отварной	200/10	4,98	7,69	9,46	126,97	0,2	0,18	8,39	0,120	2	22,3	71,5	0,2	0,01	18,71	0,88				
297	Голубцы мясные "Школьные" запеченные под соусом сметано-томатным	230	16,77	10,74	24,06	259,98	0,16	0,11	25,17	0,38	0,15	55,12	235,4	1,98	0,07	49,43	2,37				
349	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	30	2,70	6,20	16,00	130,60	0,020	0,030	15,000	0,090	0,150	83,500	61,50	1,130	0,0	35,50	1,70				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>31,1</b>	<b>27,0</b>	<b>111,4</b>	<b>813,3</b>	<b>0,53</b>	<b>0,40</b>	<b>52,20</b>	<b>0,60</b>	<b>3,56</b>	<b>205,52</b>	<b>465,27</b>	<b>3,80</b>	<b>0,08</b>	<b>131,04</b>	<b>7,61</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>40,4%</b>	<b>34,2%</b>	<b>33,2%</b>	<b>34,6%</b>	<b>44,5%</b>	<b>28,7%</b>	<b>87,0%</b>	<b>85,1%</b>	<b>35,6%</b>	<b>18,7%</b>	<b>42,3%</b>	<b>38,0%</b>	<b>82,0%</b>	<b>52,4%</b>	<b>63,4%</b>				
<b>Итого в день</b>			<b>50,4</b>	<b>39,7</b>	<b>214,2</b>	<b>1415,6</b>	<b>0,75</b>	<b>0,54</b>	<b>65,8</b>	<b>0,69</b>	<b>8,46</b>	<b>405,7</b>	<b>746,7</b>	<b>7,03</b>	<b>0,101</b>	<b>208,04</b>	<b>11,21</b>				
<b>суточная норма</b>			<b>77,0</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>65,4%</b>	<b>50,2%</b>	<b>63,9%</b>	<b>60,2%</b>	<b>62,6%</b>	<b>38,6%</b>	<b>109,7%</b>	<b>98%</b>	<b>85%</b>	<b>36,9%</b>	<b>67,9%</b>	<b>70,3%</b>	<b>101%</b>	<b>83,2%</b>	<b>93%</b>				

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержашке (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.1.3590-20

Примерные меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
Район: Школа

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)												
			Б			Ж				У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe										
			4	5	6	4	5	6		7	8	9												10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																
<b>Завтрак молочный</b>																																	
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30																
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 4,5%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26																
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,30	12,50	54,30	358,90	0,14	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30																
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	138,64	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12																
ПР	Батон пшеничный поджаренный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60																
<b>Итого за завтрак молочный</b>																																	
		560	18,3	23,2	100,8	685,6	0,36	0,43	64,92	0,12	2,59	492,00	474,80	2,11	0,065	112,60	3,58																
% от суточной нормы																																	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																																	
* 48 ОП Салат "Витамины" (капуста квашеная с клюквой)																																	
		60	0,60	3,7	3,8	50,9	0,01	0,04	13,6	0,1	0,5	21,8	15,6	0,3	0	10,1	0,7																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	25,60	0,06	0,04	12,40	0	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50																
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	0,05	0,05	19,00	0,74	0,1	43,11	48,75	1,3	0,003	22,44	0,80																
261	Печень тушенная в соусе	90	12,96	13,25	5,73	193,98	0,2142	1,4346	4,1	5,2857	1,26	34,2	238,1	3	0,0045	16,0	4,61																
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	36,45	199,47	0,09	0,03	0,00	0,030	1,25	13,28	46,21	0,78	0,002	8,47	0,86																
350	Кисель ягодный	200	0,16	0,06	24,07	97,46		16,0				10,98				5,0	0,40																
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56																
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44																
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																																	
		780	26,6	22,2	113,7	761,2	0,54	1,61	51,9	6,06	5,37	151,7	444,6	5,57	0,01	94,8	9,17																
% от суточной нормы																																	
<b>Полдник</b>																																	
406	Пирожок с яблоком	100	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58																
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15																
<b>Итого за Полдник</b>																																	
		300	5,26	5,84	58,23	306,52	0,06	0,02	3,40	0,03	0,20	25,42	117,20	1,08	0,00	22,84	0,73																
% от суточной нормы																																	
<b>Итого в день</b>																																	
		50,1	51,3	272,8	1753,3	0,96	2,06	120,2	6,21	8,16	669,2	1036,6	8,77	0,079	230,27	13,48																	
суточная норма																																	
		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	87,7%	92,1%	12,00																		
% от суточной нормы																																	
		65,1%	64,9%	81,4%	74,6%	80,0%	147,1%	200,4%	887%	81,6%	60,8%	94,2%	87,7%	79%	92,1%	112%																	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3.590-20

среднее	среднее	среднее ЭЦ
ЭЦ завтраки 2 нед	ЭЦ обеды 2 нед	ЭЦ полдник 2 нед
26,50%	33,80%	11,85%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школа

вторник

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж			У	B1	B2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe		
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак мясной</b>																					
* 209/62 ОП	Яйцо отварное порционно / жареное, тертая с Р-м.	20/40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76				
71	Холодная закуска. Овощи порционно / Помидор	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,024	7,3	0,27	1,41	18,3	22,8	0,21	0,004	7,7	0,30				
279	Тертые "Детские" под соусом	80/20	11,73	14,08	14,94	233,40	0,16	0,13	0,31	0,009	0,01	12,65	138,55	1,99	0,030	20,29	1,73				
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,34	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,34	97,8	0,299	0,001	33,06	1,19				
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44				
<b>Итого за завтрак мясной</b>			18,70	21,63	73,12	561,95	0,38	0,31	43,16	0,36	3,67	86,7	293,31	2,52	0,04	71,00	4,53				
<b>% от суточной нормы</b>			24,3%	27,4%	21,8%	23,9%	32,0%	21,9%	71,9%	51,3%	36,7%	7,9%	26,7%	25,2%	35,0%	28,4%	37,8%				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
67	Винегрет овощной	60	1,50	3,47	6,77	64,31	0,04	0,03	8,6	0,74	0,2	23,4	34,0	0,01	0,04	15,61	0,7				
113	Суп-паша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	200/10	6,90	6,95	18,76	165,19	0,18	0,17	4,2	0,82	0,3	34,7	75,88	0,1	0,00	14,5	0,99				
293	Птица, порционная запеченая	90	19,01	10,87	0,17	174,53	0,09	0,17	0,02	0	0	19,5	1,60	0	0	17,08	1,86				
139	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	0,64	0,13	0,16	0,025	0,010	73,05	54,00	3,5	0,017	27,75	1,09				
349	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56				
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			36,1	27,0	94,0	763,1	1,1	0,6	13,6	1,6	1,8	195,2	263,4	4,1	0,1	102,3	7,3				
<b>% от суточной нормы</b>			46,9%	34,1%	28,1%	32,5%	89,6%	39,7%	22,7%	22,6%	17,7%	17,7%	23,9%	41,0%	60,0%	40,9%	60,8%				
<b>Полдник</b>																					
338	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000					
	Кондитерское изделие /Маршмелад	18	1,36	1,81	11,04	65,89	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08				
386	Кисломолочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20				
<b>Итого за Полдник</b>			8,7	7,3	40,4	262,2	0,08	0,31	11	0,1	0,4	257,0	212,2	0,6	0,00	70,4	0,28				
<b>% от суточной нормы</b>			11,2%	9,3%	12,1%	11,2%	6,7%	22,1%	17,7%	8,6%	4,0%	23,4%	19,3%	5,5%	1,0%	28,2%	2,3%				
<b>Итого в день</b>			63,4	55,9	207,6	1587,3	1,54	1,17	67,4	2,00	5,84	538,9	767,9	7,17	0,096	243,75	12,11				
<b>Суточная норма</b>			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	250	12,00				
<b>% от суточной нормы</b>			82,4%	70,8%	62,0%	67,5%	128,3%	83,7%	112,3%	286%	58,4%	49,0%	69,8%	71,7%	96%	97,5%	101%				

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ: \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподобиные (в т.ч. обогащенные)



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Район: Школа

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

среда

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe					
			4	5	4	5	6	7													8	9	10	11	12
<b>Завтрак молочный</b>																									
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	0,00	12,00	2,30							
	Молоко сгущенное порционно	30	3,3	0,15	17,6	84,75	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	0,001	6,8	0,04							
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	0,09	0,3	0,48	0,22	1,8	143,7	290,6	2,2	0,008	0,008	48,51	1,31							
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5	0,01	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	0	5,24	0,87							
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	0,013	18,80	1,60							
<b>Итого за завтрак молочный</b>		<b>544</b>	<b>21,86</b>	<b>18,52</b>	<b>93,51</b>	<b>628,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,45</b>	<b>8,71</b>	<b>0,24</b>	<b>3,03</b>	<b>246,12</b>	<b>418,35</b>	<b>2,46</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>91,35</b>	<b>6,12</b>							
% от суточной нормы			<b>38,4%</b>	<b>23,4%</b>	<b>27,9%</b>	<b>26,7%</b>	<b>23,1%</b>	<b>32,5%</b>	<b>14,5%</b>	<b>33,7%</b>	<b>30,3%</b>	<b>23,4%</b>	<b>38,0%</b>	<b>24,6%</b>	<b>24,0%</b>	<b>24,0%</b>	<b>36,5%</b>	<b>51,0%</b>							
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
<b>* 19 ОП</b>																									
	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)	60	0,94	7,22	3,27	89,82	0,03	0,03	12,4	0,001	1,5	19,7	20,3	0,3	0,001	0,001	9,98	0,34							
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,90	0,06	0,07	15,50	0,071	0,30	28,20	18,90	0,20	0,001	0,001	10,50	0,60							
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы	200/10	4,84	3,10	16,90	114,86	0,21	0,07	7,00	0,001	0,20	42,10	142,50	0,90	0,010	0,010	38,60	0,80							
259	Жаркое по-домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05	0,26	0,24	37,56	0,070	0,42	50,64	261,8	4,2	0,002	0,002	67,04	3,98							
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	0	8,0	0,72							
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,60	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	0,002	18,80	1,56							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008	0,008	5,60	0,44								
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>790</b>	<b>29,5</b>	<b>25,3</b>	<b>106,4</b>	<b>771,2</b>	<b>0,74</b>	<b>0,51</b>	<b>64,5</b>	<b>0,14</b>	<b>2,180</b>	<b>174,04</b>	<b>530,4</b>	<b>5,79</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>148,54</b>	<b>8,10</b>							
% от суточной нормы			<b>38,4%</b>	<b>32,0%</b>	<b>31,8%</b>	<b>32,8%</b>	<b>61,5%</b>	<b>36,6%</b>	<b>107,5%</b>	<b>20,3%</b>	<b>21,8%</b>	<b>15,8%</b>	<b>48,2%</b>	<b>57,9%</b>	<b>14,7%</b>	<b>14,7%</b>	<b>59,4%</b>	<b>67,5%</b>							
<b>Полдник</b>																									
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,1	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	0,002	11,00	1,25							
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	82,3	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	0	3,0	0,20							
385	Молоко кипяченое (по ГОСТ 32252-2013)	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,307	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0				28,00	0,12							
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>8,0</b>	<b>9,0</b>	<b>32,2</b>	<b>241,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>40,9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>273,2</b>	<b>214,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>	<b>42,0</b>	<b>1,6</b>							
% от суточной нормы			<b>10,3%</b>	<b>11,3%</b>	<b>9,6%</b>	<b>10,3%</b>	<b>11,1%</b>	<b>25,0%</b>	<b>68,1%</b>	<b>14,3%</b>	<b>14,9%</b>	<b>19,5%</b>	<b>2,2%</b>	<b>1,7%</b>	<b>16,8%</b>	<b>13,1%</b>	<b>16,8%</b>	<b>13,1%</b>							
<b>Итого в день</b>			<b>59,4</b>	<b>52,7</b>	<b>232,1</b>	<b>1640,4</b>	<b>1,15</b>	<b>1,32</b>	<b>114,1</b>	<b>0,48</b>	<b>6,71</b>	<b>693,4</b>	<b>1163,2</b>	<b>8,47</b>	<b>0,040</b>	<b>0,040</b>	<b>281,89</b>	<b>15,79</b>							
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	10	1100	1100	10	0,1	0,1	250	12,00							
% от суточной нормы			<b>77,1%</b>	<b>66,8%</b>	<b>69,3%</b>	<b>69,8%</b>	<b>95,7%</b>	<b>94,1%</b>	<b>190,1%</b>	<b>68%</b>	<b>67,1%</b>	<b>63,0%</b>	<b>105,7%</b>	<b>84,7%</b>	<b>40%</b>	<b>40%</b>	<b>112,8%</b>	<b>132%</b>							

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокоподержащие (в т.ч. обогащенные)

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

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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	7	В1	В2		С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18								
<b>Завтрак мясной</b>																									
<b>* 198 ОП</b>																									
71	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,30	12,3	96,70	0,01	0,01	1	0,02	0,03	38,4	0,001	0,04	0,001	4,2	0,18								
	Холодная закуска. Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	12,60	0,001	0,064	0,001	4,20	0,18								
295	Котлеты "Куритные"	90	13,72	5,22	9,14	138,42	0,081	0,07	0,22	0,0009	0,0666	12,6	0,036	1,05	0,036	14,6	0,06								
171	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	4,95	25,18	159,07	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	0	0	55,1	0,30									
338	Фрукт порционно / Яблоко 1 шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	0	0	9,00	2,20									
382	Какао с молоком попорванным	200	3,50	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	0,013	1,00	0,013	24,80	1,00								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0	0,44	0	0,70	8,00	0,008	0,008	5,60	0,44									
<b>Итого за завтрак мясной</b>																									
<b>% от суточной нормы</b>																									
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
50	Салат из свежих овощей с сыром и маслом растительным	60	2,70	4,70	4,31	70,34	0,01	0,05	5,7	0,02	0,10	97,00	0,001	0,43	0,001	13,8	0,84								
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	200/110	1,97	5,18	8,97	90,38	0,02	0,02	9,20	0,04	0,08	36,74	0,00	1,16	0,00	12,40	0,40								
232	Рыба, запеченная под соусом	90	19,991	10,485	2,689	185,09	0,203	0,169	0,945	0,028	0,113	37,49	0,010	0,247	0,010	20,72	0,71								
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	0,16	0,13	26,11	0,080	1,5	42,54	0,299	0,001	33,06	1,19									
345	Компот из замороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15								
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	0,48	0,002	18,80	1,56									
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44								
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
<b>% от суточной нормы</b>																									
<b>Полдник</b>																									
401	Оладьи "Домашние" на молоке со сгущенным молоком	150/20	10,9	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40								
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87								
<b>Итого за Полдник</b>																									
<b>% от суточной нормы</b>																									
<b>Итого в день</b>																									
<b>суточная норма</b>																									
<b>% от суточной нормы</b>																									

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа

пятница

Неделя: 2

осенне-весенний

Сезон: 7-11 лет  
Возраст:

№ рец	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак молочный</b>																				
197	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00			
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26			
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	170	13,847	16,142	4,284	217,80	0,099	0,230	0,275	0,031	1,649	111,673	211,225	1,148	0,026	18,318	1,284			
338	Фрукт порционно / Апельсин I шт	100	0,9	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,03	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87			
ПР	Батон пшеничный полированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60			
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			<b>550</b>	<b>26,9</b>	<b>24</b>	<b>52</b>	<b>530,3</b>	<b>0,44</b>	<b>0,38</b>	<b>69,55</b>	<b>4,7</b>	<b>363,9</b>	<b>471,5</b>	<b>2,8</b>	<b>0,08</b>	<b>84,9</b>	<b>4,32</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>34,9%</b>	<b>30,3%</b>	<b>15,5%</b>	<b>22,6%</b>	<b>36,7%</b>	<b>12,4%</b>	<b>27,3%</b>	<b>115,9%</b>	<b>47,5%</b>	<b>33,1%</b>	<b>42,9%</b>	<b>28,1%</b>	<b>81,5%</b>	<b>34,0%</b>	<b>36,0%</b>			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
<b>* 29 ОП</b>																				
<i>Салат из капусты с огурцом соевым</i>																				
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,30	2,00	1,60	23,60	0,06	0,04	12,40	0,00	1,50	28,20	32,30	0,30	0,00	18,60	0,50			
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	9,90	8,90	25,20	220,50	0,20	0,05	6,60	0,02	0,00	39,45	74,65	0,00	0,00	21,82	0,30			
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным (в 70/20)	8,74	8,31	10,71	152,65	0,043	0,036	0,29	0,043	2,486	162,86	171,43	2,27	0,017	15,69	1,43				
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	0,06	0,03	0	0,03	2,55	18,12	157,03	0,89	0,0014	104,45	3,55			
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008	0,002	5,60	0,44			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>780</b>	<b>32,2</b>	<b>24,4</b>	<b>123,2</b>	<b>841,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,29</b>	<b>23,7</b>	<b>0,1</b>	<b>7,796</b>	<b>301,7</b>	<b>542,6</b>	<b>4,0</b>	<b>0,022</b>	<b>193,0</b>	<b>8,50</b>		
<b>% от суточной нормы</b>			<b>41,8%</b>	<b>30,9%</b>	<b>36,8%</b>	<b>35,8%</b>	<b>47,3%</b>	<b>20,6%</b>	<b>39,6%</b>	<b>13,4%</b>	<b>78,0%</b>	<b>27,4%</b>	<b>49,3%</b>	<b>39,5%</b>	<b>22,4%</b>	<b>77,2%</b>	<b>70,8%</b>			
<b>Полдник</b>																				
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	100	0,65	0,30	8,95	41,10	0,033	0,03	38,25	0,033	1	25,0	17,00	0,22	0,002	11,00	1,25			
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20			
<b>Итого за Полдник</b>			<b>300</b>	<b>6,5</b>	<b>5,3</b>	<b>141,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>38,9</b>	<b>0,07</b>	<b>1,00</b>	<b>265,0</b>	<b>201,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,003</b>	<b>39,0</b>	<b>1,45</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>8,4%</b>	<b>6,7%</b>	<b>5,1%</b>	<b>6,0%</b>	<b>6,1%</b>	<b>21,0%</b>	<b>64,8%</b>	<b>10,5%</b>	<b>10,0%</b>	<b>24,1%</b>	<b>18,3%</b>	<b>6,2%</b>	<b>2,7%</b>	<b>15,6%</b>	<b>12,1%</b>			
<b>Итого в день</b>																				
<b>суточная норма</b>			<b>77,0</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>7,38</b>	<b>0,107</b>	<b>316,87</b>	<b>14,27</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>85,1%</b>	<b>68,0%</b>	<b>57,3%</b>	<b>64,4%</b>	<b>90,1%</b>	<b>68,9%</b>	<b>220,2%</b>	<b>36%</b>	<b>135,4%</b>	<b>84,6%</b>	<b>110,5%</b>	<b>73,8%</b>	<b>107%</b>	<b>126,7%</b>	<b>119%</b>			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержашки (в т.ч. обогащенные)

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 12)  
Рацион: Школа

суббота

Неделя: 2

Сезон:  
осенне-весенний

7-11 лет

Возраст:

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
<b>Завтрак мясной</b>																					
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30				
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	90	8,08	10,69	9,33	165,80	0,05	0,06	0,79	0,11	0,11	25,3	53,0	0,2	0,009	7,26	0,23				
171	Каша пшеница с маслом сливочным	150	8,14	4,57	80,43	395,43	0,0	0,29	2,285714	0,0571	0	60,4	280,6	0	0	52,4	1,00				
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87				
ПР	Батон пшеничный поджаренный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60				
<b>Итого за Завтрак мясной</b>			<b>19,5</b>	<b>16,2</b>	<b>129,0</b>	<b>739,6</b>	<b>0,23</b>	<b>0,39</b>	<b>11,11</b>	<b>0,17</b>	<b>1,31</b>	<b>126,8</b>	<b>417,54</b>	<b>0,28</b>	<b>0,024</b>	<b>95,7</b>	<b>6,00</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>25,4%</b>	<b>20,4%</b>	<b>38,5%</b>	<b>31,5%</b>	<b>19,0%</b>	<b>27,5%</b>	<b>18,5%</b>	<b>24,9%</b>	<b>13,1%</b>	<b>11,5%</b>	<b>38,0%</b>	<b>2,8%</b>	<b>24,0%</b>	<b>38,3%</b>	<b>50,0%</b>				
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
<b>* 67 ОП</b>																					
<i>Витамин омега3</i>																					
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,90	3,10	5,60	53,90	0,10	0,10	1,2,30	0,02	0,50	59,90	31,30	0,4228	0,003	16,30	0,70				
108	Суп картофельный с клецками 200/30	200	10,30	6,30	40,10	258,30	0,07	0,06	9,05	0,470	0,7	125,6	48,2	0,2	0,001	14,56	0,74				
268	Биточки "Детские"	90	11,66	12,42	11,96	206,28	0,189	0,117	0,33	0,0081	0,01	13,2	148,3	1,88	0,027	40,82	2,30				
310	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,600	5,886	25,740	170,334	0,12	0,12	18,18	0,02	1,80	34,97	71,76	0,36	0,006	44,00	1,71				
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56				
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>29,3</b>	<b>28</b>	<b>124,95</b>	<b>872,0</b>	<b>0,57</b>	<b>0,4</b>	<b>46,5</b>	<b>0,5321</b>	<b>3,97</b>	<b>255</b>	<b>367,18</b>	<b>3,42</b>	<b>0,05</b>	<b>138,077</b>	<b>7,955</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>38,0%</b>	<b>35,9%</b>	<b>37,3%</b>	<b>37,1%</b>	<b>47,4%</b>	<b>32%</b>	<b>77,4%</b>	<b>76,0%</b>	<b>39,7%</b>	<b>23,1%</b>	<b>33,4%</b>	<b>34,2%</b>	<b>49,0%</b>	<b>55,2%</b>	<b>66,3%</b>				
<b>Итого в день</b>																					
<b>суточная норма</b>			<b>48,8</b>	<b>44,5</b>	<b>254,0</b>	<b>1611,6</b>	<b>0,80</b>	<b>0,83</b>	<b>57,57</b>	<b>0,71</b>	<b>5,27</b>	<b>381,4</b>	<b>784,7</b>	<b>3,70</b>	<b>0,073</b>	<b>233,80</b>	<b>13,95</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>77,0</b>	<b>79,0</b>	<b>335,0</b>	<b>2350,0</b>	<b>1,20</b>	<b>1,40</b>	<b>60</b>	<b>0,70</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1100</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>250</b>	<b>12,00</b>				
<b>% от суточной нормы</b>			<b>63,4%</b>	<b>56,3%</b>	<b>75,8%</b>	<b>68,6%</b>	<b>66,4%</b>	<b>59%</b>	<b>95,9%</b>	<b>101%</b>	<b>52,7%</b>	<b>34,7%</b>	<b>71,3%</b>	<b>37,0%</b>	<b>73%</b>	<b>93,5%</b>	<b>116%</b>				

Район: Школа  
 Неделя: 1  
 понедельник  
**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**  
 Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 12-18 лет  
 Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ реч. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
<b>Завтрак молочный</b>																			
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20		
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26		
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	10,75	16,00	47,75	378,00	0,28	0,28	1,63	0,10	0	178,23	222,38	0	0,001	82,11	1,91		
382	Какао с молоком йодированным	200	4,08	3,54	17,58	118,50	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,4	1,00	0,013	24,80	1,00		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44		
	Итого за завтрак молочный	610	22,9	27,1	94,6	713,9	0,43	0,37	13,81	0,21	1,40	480,83	537,78	1,84	0,056	128,51	5,81		
	% от суточной нормы		25,5%	29,5%	24,7%	26,2%	30,5%	23,3%	19,7%	22,9%	11,7%	40,1%	44,8%	13,1%	56,3%	42,8%	32,3%		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
* 48 ОП	Салат "Витаминный" (капустяная с клюквой)	100	1,00	6,17	6,33	84,83	0,017	0,067	22,67	0,167	0,833	36,33	26,000	0,500	0	16,833	1,167		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,50	5,17	9,33	89,83	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00		
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы	250/10	6,22	3,99	21,73	147,71	0,27	0,09	9	0,001	0,257	54,13	183,2	1,157	0,013	49,63	1,03		
268,00	Палочки мясные "Детские" запеченые	100	16,8	13,6	6,7	216,2	0,09	0,29	0,94	0,25	0,025	92,2	231,0	2,85	0,038	37,33	2,41		
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,4	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03		
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5	0,01	0,01	2,90	0	0,06	8,05	9,78	0,02	0,000	5,24	0,87		
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78		
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44		
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	924	37,3	27,7	129,8	918,3	0,69	0,59	39,1	0,41	5,442	239,29	600,16	6,50	0,05	134,86	7,56		
	% от суточной нормы		41,5%	30,2%	33,9%	33,8%	49,3%	37,0%	55,9%	45,0%	45,4%	19,9%	50,0%	46,4%	55,0%	45,0%	42,0%		
<b>Полдник</b>																			
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	120	0,78	0,36	10,74	49,3	0,040	0,04	45,90	0,040	1,2	30,0	20,40	0,26	0,002	13,20	1,50		
386	Кондитерское изделие Зефир	35	0,10	0,01	27,93	112,2					8,8	4,20				2,10	0,49		
	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20		
	Итого за Полдник	355	6,68	5,37	46,67	261,73	0,08	0,30	46,50	0,08	1,20	278,75	208,60	0,66	0,00	43,30	2,19		
	% от суточной нормы		7,4%	5,8%	12,2%	9,6%	5,7%	18,8%	66,4%	8,9%	10,0%	23,2%	17,4%	4,7%	3,0%	14,4%	12,2%		
	Итого в день		66,9	60,2	271,1	1893,9	1,20	1,27	99,42	0,69	8,04	998,87	1346,5	8,999	0,114	306,67	15,57		
	суточная норма		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00		
	% от суточной нормы		74,4%	65,5%	70,8%	69,6%	85,5%	79,1%	142,0%	77%	67,0%	83,2%	112,2%	64,3%	114,2%	102,2%	86%		

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школа

вторник

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

Неделя: 1

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б				У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe		
			4	5	6														8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак мясной</b>																				
* 209/62	Яйцо отварное порционно / морковкотлетная с р.л.	20,40	3,06	3,52	8,83	79,24	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3,00	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18			
268	Котлета "Говяжья Школьная" запеченная	100	18,50	25,86	4,76	325,81	0,225	0,15	0,54	0,050	0,013	60,56	222,38	2,850	0,050	30,56	2,41			
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	6,44	44,02	231,82	0,04	0,02	0	0,05	0	17,9	93,3	0	0,0012	33,5	0,71			
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44			
	<b>Итого за завтрак мясной</b>	<b>560</b>	<b>29,5</b>	<b>35,4</b>	<b>85,3</b>	<b>777,6</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>5,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,80</b>	<b>213,79</b>	<b>446,23</b>	<b>4,022</b>	<b>0,062</b>	<b>87,8</b>	<b>3,86</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>32,8%</b>	<b>38,5%</b>	<b>22,3%</b>	<b>28,6%</b>	<b>25,3%</b>	<b>21,6%</b>	<b>7,5%</b>	<b>14,6%</b>	<b>6,7%</b>	<b>17,8%</b>	<b>37,2%</b>	<b>28,7%</b>	<b>62,2%</b>	<b>29,3%</b>	<b>21,4%</b>			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
52	Салат из свежих с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40			
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,4	11,1	31,5	275,63	0,3	0,1	8,3	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,38			
232	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	0,20	0,17	2,63	0,03	0,3	86,11	41,76	0,8	0,004	28,96	0,91			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43			
389	Сок фруктовый*	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44			
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>910</b>	<b>44,6</b>	<b>37,8</b>	<b>122,1</b>	<b>1007,1</b>	<b>0,86</b>	<b>0,55</b>	<b>56,15</b>	<b>0,17</b>	<b>5,37</b>	<b>283,92</b>	<b>402,31</b>	<b>3,08</b>	<b>0,023</b>	<b>140,36</b>	<b>6,06</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>49,6%</b>	<b>41,1%</b>	<b>31,9%</b>	<b>37,0%</b>	<b>61,6%</b>	<b>34,6%</b>	<b>80,2%</b>	<b>18,8%</b>	<b>44,7%</b>	<b>23,7%</b>	<b>33,5%</b>	<b>22,0%</b>	<b>22,9%</b>	<b>46,8%</b>	<b>33,6%</b>			
<b>Полдник</b>																				
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30			
406	Пирожок с мясом и рисом	75	11	9,5	31,5	255,50	0,10	0,30	0,60	0,13	1,80	18,60	113,80	1,63	0,01	17,40	0,60			
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</b>	<b>11,6</b>	<b>9,9</b>	<b>56,8</b>	<b>362,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,0</b>	<b>42,9</b>	<b>133,0</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>33,8</b>	<b>3,8</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>12,9%</b>	<b>10,7%</b>	<b>14,8%</b>	<b>13,3%</b>	<b>10,0%</b>	<b>20,9%</b>	<b>15,0%</b>	<b>17,0%</b>	<b>17,0%</b>	<b>3,6%</b>	<b>11,1%</b>	<b>11,9%</b>	<b>12,0%</b>	<b>11,3%</b>	<b>20,9%</b>			
	<b>Итого в день</b>		<b>85,7</b>	<b>83,0</b>	<b>264,2</b>	<b>2147,0</b>	<b>1,36</b>	<b>1,23</b>	<b>76</b>	<b>0,44</b>	<b>8</b>	<b>540,6</b>	<b>981,58</b>	<b>8,8</b>	<b>0,097</b>	<b>261,99</b>	<b>13,69</b>			
	<b>суточная норма</b>		<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>95,2%</b>	<b>90,2%</b>	<b>69,0%</b>	<b>78,9%</b>	<b>96,9%</b>	<b>76,9%</b>	<b>108,6%</b>	<b>48%</b>	<b>68%</b>	<b>45,0%</b>	<b>81,8%</b>	<b>62,7%</b>	<b>97%</b>	<b>87,3%</b>	<b>76,0%</b>			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школа

среда

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1						Неделя: 2						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			B1	B2	C	A	E	Ca		P	Zn	I	Mg	Fe							
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак молочный</b>																											
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	0,02	4,38	0,02	2,49	24,0	33,98	0,13	0,001	6,60	1,07										
	Джем фруктовый с кусочками фруктов	20	0,1	0	14,3	57,6	0,01	0,01	2,5	0,08	0,09	3,6	2,9	0,01	0,001	0,9	0,12										
222	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	200	17,55	16,92	37,07	370,8	0,3	0,5	1,1	0,25	1,60	254,1	487,8	1,2	0,020	110,5	2,98										
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87										
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60										
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>21,6</b>	<b>17,7</b>	<b>89</b>	<b>599,9</b>	<b>0,50</b>	<b>0,53</b>	<b>17,11</b>	<b>0,35</b>	<b>5,16</b>	<b>300,89</b>	<b>596,04</b>	<b>1,36</b>	<b>0,035</b>	<b>141,15</b>	<b>6,64</b>										
<b>% от суточной нормы</b>			<b>23,98%</b>	<b>19,21%</b>	<b>23,14%</b>	<b>22,05%</b>	<b>35,95%</b>	<b>33,33%</b>	<b>24,45%</b>	<b>38,90%</b>	<b>42,99%</b>	<b>25,1%</b>	<b>49,67%</b>	<b>9,72%</b>	<b>35,00%</b>	<b>47,05%</b>	<b>36,9%</b>										
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																											
<b>* 29 ОП</b>																											
	Салат из капусты с огурцом, соевым растительным маслом	100	1,57	3,51	4,435	55,62	0,03	0,057	46,5	0,003	1,572	43,49	31,7	0,37	0,023	15,00	0,61										
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83										
82	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская"	250/20	2,43	3,12	12,01	85,84	0,064	0,064	20,98	0,076	0,26	49,59	58,68	0,75	0,011	25,43	1,32										
291	Плов с птицей	280	26,08	30,49	55,10	599,17	0,95	0,92	5,01	0,46	0	51,67	351,93	0	0	75,12	3,23										
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	114	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,40	0,08	0,010	3,6	0,95										
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78										
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44										
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>930</b>	<b>34,9</b>	<b>37,9</b>	<b>130,8</b>	<b>1004,0</b>	<b>1,25</b>	<b>1,12</b>	<b>53,7</b>	<b>0,55</b>	<b>6,257</b>	<b>177,1</b>	<b>558,0</b>	<b>2,5</b>	<b>0,025</b>	<b>150</b>	<b>7,56</b>										
<b>% от суточной нормы</b>			<b>38,72%</b>	<b>41,24%</b>	<b>34,14%</b>	<b>36,91%</b>	<b>89,29%</b>	<b>69,79%</b>	<b>76,71%</b>	<b>60,84%</b>	<b>52,14%</b>	<b>14,76%</b>	<b>46,50%</b>	<b>18,09%</b>	<b>25,33%</b>	<b>50,05%</b>	<b>42,0%</b>										
<b>Полдник</b>																											
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	120	0,78	0,36	10,74	49,3	0,040	0,04	45,90	0,040	1,2	30,0	20,40	0,26	0,002	13,20	1,50										
	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	82,34	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20										
385	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,60	0,08	0,3067	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0			28,00	0,12										
<b>Итого за Полдник</b>		<b>340</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>33,9</b>	<b>249,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>48,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>278,2</b>	<b>217,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>44,2</b>	<b>1,8</b>										
<b>% от суточной нормы</b>			<b>8,98%</b>	<b>9,80%</b>	<b>8,86%</b>	<b>9,16%</b>	<b>10,00%</b>	<b>22,29%</b>	<b>69,29%</b>	<b>11,85%</b>	<b>14,10%</b>	<b>23,18%</b>	<b>18,15%</b>	<b>1,86%</b>	<b>2,00%</b>	<b>14,73%</b>	<b>10,1%</b>										
<b>Итого в день</b>			<b>64,5</b>	<b>64,6</b>	<b>253,3</b>	<b>1853,2</b>	<b>1,89</b>	<b>2,01</b>	<b>119</b>	<b>1,00</b>	<b>13</b>	<b>756,2</b>	<b>1371,9</b>	<b>4,2</b>	<b>0,062</b>	<b>335,50</b>	<b>16,02</b>										
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>										
<b>% от суточной нормы</b>			<b>71,7%</b>	<b>70,3%</b>	<b>66,1%</b>	<b>68,1%</b>	<b>135,2%</b>	<b>125,4%</b>	<b>170,4%</b>	<b>112%</b>	<b>109,2%</b>	<b>63,0%</b>	<b>114,3%</b>	<b>29,7%</b>	<b>62%</b>	<b>111,8%</b>	<b>89%</b>										

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школа

четверг

Неделя: I

Сезон:  
осенне-весенний

12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак мясной</b>																				
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,5	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30			
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	100	8,98	11,88	10,36	184,23	0,05	0,06	0,88	0,13	0,13	28,1	58,9	0,2	0,009	8,06	0,25			
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43			
376	Чай витаминизированный с сахаром (Шповиник)	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44			
<b>Итого за завтрак мясной</b>			<b>620</b>	<b>16,6</b>	<b>21,1</b>	<b>81,8</b>	<b>0,33</b>	<b>0,26</b>	<b>46,65</b>	<b>0,226</b>	<b>2,87</b>	<b>111,4</b>	<b>221,4</b>	<b>0,62</b>	<b>0,012</b>	<b>69,7</b>	<b>5,29</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>18,4%</b>	<b>22,9%</b>	<b>21,3%</b>	<b>21,4%</b>	<b>23,3%</b>	<b>16,3%</b>	<b>66,6%</b>	<b>25,1%</b>	<b>23,9%</b>	<b>9,3%</b>	<b>18,5%</b>	<b>4,5%</b>	<b>12,2%</b>	<b>23,2%</b>	<b>29,4%</b>			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
<b>* 49 ОП Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)</b>																				
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	100	1,57	12,03	8,78	149,7	0,05	0,05	20,67	0,00	2,50	32,8	33,9	0,50	0,00	16,63	0,57			
96	Рассольник "Ленинградский" на Бульоне	250	2,6	6,1	17,0	133,7	0,12	0,074	16,0	0,04	0	25,3	71,1	0	0	26,7	0,95			
266	Бифштекс рубленый "Детский"	100	18,5	25,9	4,8	326,0	0,23	0,263	0,5	0,05	0,075	60,6	222,4	2,85	0,050	30,6	2,41			
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,4	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03			
350	Кисель ягодный	200	0,16	0,06	24,07	97,46			16,0			10,98				5,0	0,40			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>910</b>	<b>35,3</b>	<b>42,2</b>	<b>1049,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,6</b>	<b>53,5</b>	<b>0,15</b>	<b>5,51</b>	<b>235</b>	<b>490,3</b>	<b>5,699</b>	<b>0,058</b>	<b>114,6</b>	<b>7,18</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>39,2%</b>	<b>45,8%</b>	<b>34,5%</b>	<b>38,6%</b>	<b>53,3%</b>	<b>36,9%</b>	<b>76,4%</b>	<b>17,1%</b>	<b>45,9%</b>	<b>19,6%</b>	<b>40,9%</b>	<b>40,7%</b>	<b>57,8%</b>	<b>38,2%</b>	<b>39,9%</b>			
<b>Полдник</b>																				
348	Йогурт фруктовый	125	3,75	3,50	15,00	106,50	0,06	0,12	1,62	0	0	84,0	130,62	0,63	0,006	13,06	0,13			
	Напиток из яблок витаминизированный	200	0,22		19,43	79			0,2		0,2	22,5	7,7	0,1	0,001	3	0,65			
<b>Итого за Полдник</b>			<b>325</b>	<b>3,97</b>	<b>34,43</b>	<b>185,10</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>1,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>106,50</b>	<b>138,32</b>	<b>0,71</b>	<b>0,01</b>	<b>16,06</b>	<b>0,78</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>4,4%</b>	<b>3,8%</b>	<b>9,0%</b>	<b>6,8%</b>	<b>4,3%</b>	<b>7,5%</b>	<b>2,6%</b>	<b>0,0%</b>	<b>1,7%</b>	<b>8,9%</b>	<b>11,5%</b>	<b>5,1%</b>	<b>7,0%</b>	<b>5,4%</b>	<b>4,3%</b>			
<b>Итого в день</b>																				
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>			
<b>% от суточной нормы</b>			<b>62,1%</b>	<b>72,5%</b>	<b>64,8%</b>	<b>66,8%</b>	<b>80,9%</b>	<b>60,7%</b>	<b>145,7%</b>	<b>42%</b>	<b>71%</b>	<b>37,7%</b>	<b>70,8%</b>	<b>50,2%</b>	<b>77%</b>	<b>66,8%</b>	<b>73,6%</b>			

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школа

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: I						Сезон: осенне-весенний									
			пятница						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe		
Б	Ж	У	8	9													10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак молочный</b>																		
197	<i>Зеленый горошек</i>	20	4,60	0,24	10,7	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,43	0,11	2,35	12,05	0,03	0,032	9,7	0,36	1,88	24,4	30,4	0,28	0,005	10,2	0,40	
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.л.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26	
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
382	Какао с молоком йодированным	200	3,30	3,70	25,50	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00	
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60	
<b>Итого за Завтрак молочный</b>			<b>27,9</b>	<b>30,5</b>	<b>56,4</b>	<b>612,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>21,9</b>	<b>0,5</b>	<b>5,4533</b>	<b>464,4</b>	<b>631</b>	<b>3,47</b>	<b>0,103</b>	<b>91,4</b>	<b>6,97</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>31,0%</b>	<b>33,2%</b>	<b>14,7%</b>	<b>21,5%</b>	<b>27,5%</b>	<b>25,1%</b>	<b>31,3%</b>	<b>55,8%</b>	<b>45,4%</b>	<b>38,7%</b>	<b>52,6%</b>	<b>24,8%</b>	<b>103,3%</b>	<b>30,5%</b>	<b>38,7%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
52	Салат из свежих с маслом растительным	100	1,43	5,08	8,55	85,68	0,02	0,03	9,5	0,02	0,17	44,35	42,73	0,72	0,017	21,5	1,40	
97	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210/50	14,50	15,40	33,10	329,00	0,21	0,15	0,34	0,03	0,06	42,66	161,00	1,88	0,03	24,60	0,49	
295	Котлета "Куриная"	100	15,2	5,8	10,2	153,8	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	1,89	
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	4,26	
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>41,2</b>	<b>33,1</b>	<b>118,1</b>	<b>935,2</b>	<b>1,29</b>	<b>0,56</b>	<b>14,7</b>	<b>0,08</b>	<b>3,411</b>	<b>241,80</b>	<b>469,7</b>	<b>8,5</b>	<b>0,10</b>	<b>118,6</b>	<b>9,98</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>45,8%</b>	<b>36,0%</b>	<b>30,8%</b>	<b>34,4%</b>	<b>92,2%</b>	<b>34,7%</b>	<b>21,0%</b>	<b>8,6%</b>	<b>28,4%</b>	<b>20,2%</b>	<b>39,1%</b>	<b>60,5%</b>	<b>104,7%</b>	<b>39,5%</b>	<b>55,4%</b>	
<b>Полдник</b>																		
403	Оладья с яблоками	150	9,7	10,2	62,2	379,7	0,11	0,12	1,46	0,06	1,2	108,18	69,80	1,70	0,010	43,36	2,09	
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,3			2,50	0,0	0,20	4,00	3,30	0,08	0,001	1,70	0,15	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9,8</b>	<b>10,2</b>	<b>82,9</b>	<b>463,0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,12</b>	<b>3,96</b>	<b>0,06</b>	<b>1,400</b>	<b>112,18</b>	<b>73,10</b>	<b>1,78</b>	<b>0,01</b>	<b>45,06</b>	<b>2,24</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>10,9%</b>	<b>11,1%</b>	<b>21,7%</b>	<b>17,0%</b>	<b>7,9%</b>	<b>7,5%</b>	<b>5,7%</b>	<b>6,7%</b>	<b>11,7%</b>	<b>9,3%</b>	<b>6,1%</b>	<b>12,7%</b>	<b>11,0%</b>	<b>15,0%</b>	<b>12,4%</b>	
<b>Итого в день</b>																		
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>87,7%</b>	<b>80,3%</b>	<b>67,2%</b>	<b>73,9%</b>	<b>127,5%</b>	<b>67,3%</b>	<b>58,0%</b>	<b>71%</b>	<b>85,5%</b>	<b>68,2%</b>	<b>97,9%</b>	<b>98,1%</b>	<b>219%</b>	<b>85,0%</b>	<b>107%</b>	

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школа

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак мясной</b>																		
338	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,5	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150				
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным	80/25	10,20	9,70	12,50	178,10	0,050	0,042	0,34	0,050	2,9	190,000	200,00	2,65	0,020	18,30	1,67	
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,12	43,74	239,36	0,11	0,04	0,00	0,036	1,50	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	1,03	
377	Чай с лимоном	200//4	0,26	0,06	15,22	62,46		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44	
	<b>Итого за Завтрак мясной</b>	<b>629</b>	<b>21,8</b>	<b>14,7</b>	<b>111,9</b>	<b>668</b>	<b>0,24</b>	<b>0,15</b>	<b>13,68</b>	<b>0,11</b>	<b>5,56</b>	<b>229,99</b>	<b>319,23</b>	<b>3,761</b>	<b>0,022</b>	<b>81,30</b>	<b>4,01</b>	
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>24,3%</b>	<b>16,0%</b>	<b>29,2%</b>	<b>24,5%</b>	<b>17,3%</b>	<b>9,4%</b>	<b>19,5%</b>	<b>11,8%</b>	<b>46,3%</b>	<b>19,2%</b>	<b>26,6%</b>	<b>26,9%</b>	<b>21,8%</b>	<b>27,1%</b>	<b>22,3%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
38	Салат из моркови	100	5,70	7,6	26,80	198,4	0,1	0,08	4,60	0,36	8,9	80,1	177,30	0,90	0,003	75,30	1,50	
99/288	Суп овощной "Летний" с картофелем и птицей отварной	250/15	6,23	9,6	11,83	138,6	0,250	0,225	10,49	0,150	2,50	27,88	89,35	0,250	0,013	23,39	1,100	
297,00	Голубцы ленивые запеченные под соусом сметано-томатным	250	18,2	11,7	26,2	282,6	0,17391	0,1196	27,36	0,041	0,163	59,91	255,9	2,15	0,08	53,73	2,58	
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	30	2,7	6,2	16	130,6	0,2	0,3	1,5	0,09	1,5	83,5	61,5	1,13	0,01	35,5	1,70	
		200	0,22		24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44	
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	0,56	14,00	63,20	0,48	0,002	18,80	1,56	
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>925</b>	<b>38,8</b>	<b>35,9</b>	<b>138,3</b>	<b>1031,5</b>	<b>0,80</b>	<b>0,78</b>	<b>57,79</b>	<b>0,64</b>	<b>14,32</b>	<b>295,99</b>	<b>680,9</b>	<b>4,92</b>	<b>0,10</b>	<b>215,32</b>	<b>9,54</b>	
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>43,1%</b>	<b>39,0%</b>	<b>36,1%</b>	<b>37,9%</b>	<b>57,0%</b>	<b>48,7%</b>	<b>82,6%</b>	<b>71,3%</b>	<b>119,4%</b>	<b>24,7%</b>	<b>56,7%</b>	<b>35,1%</b>	<b>104,4%</b>	<b>71,8%</b>	<b>53,0%</b>	
	<b>Итого в день</b>	<b>60,6</b>	<b>50,6</b>	<b>250,2</b>	<b>1699,1</b>	<b>1,04</b>	<b>0,93</b>	<b>71,5</b>	<b>19,88</b>	<b>0,75</b>	<b>19,88</b>	<b>526,0</b>	<b>1000,1</b>	<b>8,68</b>	<b>0,126</b>	<b>296,62</b>	<b>13,55</b>	
	<b>суточная норма</b>	<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>		
	<b>% от суточной нормы</b>	<b>67,3%</b>	<b>55,1%</b>	<b>65,3%</b>	<b>62,5%</b>	<b>74,3%</b>	<b>58,1%</b>	<b>102,1%</b>	<b>83%</b>	<b>166%</b>	<b>43,8%</b>	<b>83,3%</b>	<b>62,0%</b>	<b>126%</b>	<b>98,9%</b>	<b>75%</b>		

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы пектары, морсы, напитки сокодержание (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.372.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)  
 Район: Школа

№ р-ц.	Примен. пищи, наименование блюда	Неделя: 2							осенне-весенний											среднее ЭЦ ЭЦ Обеды 2 нед	среднее ЭЦ ЭЦ завтраки 2 нед	среднее ЭЦ полдник 2 нед
		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18					
<b>Завтрак молочный</b>																						
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30					
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26					
173	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,3	12,5	54,3	358,90	0,1	0,2	3,4	0,037	1,30	147,6	198,6	0	0,0	57,8	1,30					
379	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	3,20	24,66	138,64	0,04	0,15	1,30	0,030	0,06	120,40	90,0	1,10	0,010	14,00	0,12					
ПР	Батон пшеничный поджаренный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60					
<b>Итого за Завтрак молочный</b>		<b>560</b>	<b>18,3</b>	<b>23,2</b>	<b>100,8</b>	<b>685,6</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>64,92</b>	<b>0,12</b>	<b>2,59</b>	<b>492,00</b>	<b>474,80</b>	<b>2,11</b>	<b>0,065</b>	<b>112,60</b>	<b>3,58</b>					
<b>% от суточной нормы</b>			<b>20,3%</b>	<b>25,3%</b>	<b>26,3%</b>	<b>25,2%</b>	<b>25,8%</b>	<b>27,1%</b>	<b>92,7%</b>	<b>13,4%</b>	<b>21,6%</b>	<b>41,0%</b>	<b>39,6%</b>	<b>15,1%</b>	<b>65,0%</b>	<b>37,5%</b>	<b>19,9%</b>					
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
* 48 ОП	Салат "Витаминный" (капустя квашеная с клюквой)	100	1,00	6,17	6,33	84,83	0,017	0,067	22,667	0,167	0,833	36,333	26,00	0,50	0	16,83	1,17					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,50	3,33	2,67	42,67	0,10	0,07	20,67	0,002	2,50	47,00	53,83	0,50	0,003	31,00	0,83					
84	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	0,06	0,06	23,75	0,93	0,125	53,89	60,94	1,6	0,004	28,05	1,00					
261	Печень тушенная в соусе	100	14,4	14,7	6,4	215,5	0,238	1,594	4,5	5,873	1,4	38,0	253,4	3	0,0050	17,7	5,12					
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,74	202,3	0,108	0,036	0	0,036	1,5	15,94	55,45	0,94	0,002	10,16	0,86					
350	Кисель ягодный	200	0,16	0,06	24,07	97,46			16,0			10,98				5,0	0,40					
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78					
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44					
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>910</b>	<b>29,6</b>	<b>27,7</b>	<b>113,9</b>	<b>823,1</b>	<b>0,63</b>	<b>1,81</b>	<b>65,4</b>	<b>6,84</b>	<b>8,625</b>	<b>187,8</b>	<b>512,9</b>	<b>7,27</b>	<b>0,02</b>	<b>106,9</b>	<b>9,43</b>					
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,86%</b>	<b>30,1%</b>	<b>29,7%</b>	<b>30,3%</b>	<b>45,2%</b>	<b>113,2%</b>	<b>93,4%</b>	<b>759,5%</b>	<b>71,9%</b>	<b>15,6%</b>	<b>42,7%</b>	<b>51,9%</b>	<b>15,1%</b>	<b>35,6%</b>	<b>52,4%</b>					
<b>Полдник</b>																						
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	60	0,39	0,18	5,37	24,66	0,020	0,02	22,95	0,020	0,6	15,0	10,20	0,13	0,001	6,60	0,75					
406	Пирожок с яблоком	100	5,20	5,82	37,50	223,18	0,06	0,02	0,9	0,01	0	21,4	113,90	1,0	0	21,14	0,58					
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,34			2,5	0,02	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15					
<b>Итого за Полдник</b>		<b>360</b>	<b>5,65</b>	<b>6,02</b>	<b>63,60</b>	<b>331,18</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>26,35</b>	<b>0,05</b>	<b>0,80</b>	<b>40,42</b>	<b>127,40</b>	<b>1,21</b>	<b>0,00</b>	<b>29,44</b>	<b>1,48</b>					
<b>% от суточной нормы</b>			<b>6,28%</b>	<b>6,5%</b>	<b>16,6%</b>	<b>12,2%</b>	<b>5,7%</b>	<b>2,5%</b>	<b>37,6%</b>	<b>5,6%</b>	<b>6,7%</b>	<b>3,4%</b>	<b>10,6%</b>	<b>8,6%</b>	<b>2,0%</b>	<b>9,8%</b>	<b>8,2%</b>					
<b>Итого в день</b>			<b>53,5</b>	<b>56,9</b>	<b>278,3</b>	<b>1839,8</b>	<b>1,07</b>	<b>2,28</b>	<b>156,6</b>	<b>7,01</b>	<b>12,02</b>	<b>720,2</b>	<b>1115,1</b>	<b>10,59</b>	<b>0,082</b>	<b>248,94</b>	<b>14,49</b>					
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>					
<b>% от суточной нормы</b>			<b>59,5%</b>	<b>61,9%</b>	<b>72,7%</b>	<b>67,6%</b>	<b>76,7%</b>	<b>142,8%</b>	<b>223,8%</b>	<b>779%</b>	<b>100,2%</b>	<b>60,0%</b>	<b>92,9%</b>	<b>75,7%</b>	<b>82%</b>	<b>83,0%</b>	<b>81%</b>					

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Район: Школа

вторник

Цели: 2

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Возраст:

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У		В1		В2	С	А	Е	Са	Р	Zn	I	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9													10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18							
<b>Завтрак мясной</b>																								
* 209/62 ОП	<i>Ябло отварное порционно / морковь тертая с р.м.</i>	20/40	3,06	8,83	79,24																			
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Помидор	40	0,43	1,76	9,47	0,03	0,12	2,8	2,87	0,39	33,1	49,8	0,18	0	16,2	0,76								
279	Тэфтели "Детские" под соусом	90/25	13,49	17,18	268,39	0,184	0,149	0,36	0,009	0,01	14,55	159,33	2,29	0,035	23,33	1,99								
175	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180	4,1	5,9	30,2	190,88	0,17	0,12	4,0	0,044	0	152,9	220,2	0	66,1	0,36								
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008	5,60	0,44								
	<b>Итого за Завтрак мясной</b>	<b>575</b>	<b>21,30</b>	<b>22,62</b>	<b>83,61</b>	<b>623,19</b>	<b>0,42</b>	<b>2,12</b>	<b>0,32</b>	<b>2,17</b>	<b>199,0</b>	<b>436,54</b>	<b>2,52</b>	<b>0,04</b>	<b>107,10</b>	<b>3,96</b>								
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>23,7%</b>	<b>24,6%</b>	<b>21,8%</b>	<b>22,9%</b>	<b>29,7%</b>	<b>19,7%</b>	<b>30,2%</b>	<b>18,0%</b>	<b>16,6%</b>	<b>36,4%</b>	<b>18,0%</b>	<b>39,0%</b>	<b>35,7%</b>	<b>22,0%</b>								
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																								
67	Вынегрет овощей	100	2,50	5,78	11,28	107,18	0,07	0,05	14,33	1,23	39,0	56,73	0,02	0,07	26,02	1,17								
113	Суп-лапша домашняя с птицей отварной и свежей зеленью	250/15	8,71	8,77	23,67	208,5	0,23	0,21	5,32	1,04	3,79	43,8	95,75	0,13	0,001	18,3	1,25							
293	Птица, порционная запеченая	100	21,1	12,08	0,19	193,93	0,10	0,17	0,03	0	21,6	1,78	0	0	18,98	2,06								
139	Капуста тушеная	180	3,32	5,81	12,94	117,31	0,77	0,16	0,16	0,03	0,010	87,66	64,80	3,5	0,017	33,30	1,31							
349	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	24,42	98,56			0,2			22,6	7,7	0	0	3,0	0,66								
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78							
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008	5,60	0,44								
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>915</b>	<b>41,6</b>	<b>33,3</b>	<b>105,6</b>	<b>888,2</b>	<b>1,29</b>	<b>0,65</b>	<b>20,5</b>	<b>2,30</b>	<b>3,82</b>	<b>236,7</b>	<b>316,0</b>	<b>4,9</b>	<b>0,086</b>	<b>114,6</b>	<b>7,67</b>							
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>46,2%</b>	<b>36,2%</b>	<b>27,6%</b>	<b>32,7%</b>	<b>92,0%</b>	<b>40,4%</b>	<b>29,3%</b>	<b>255,4%</b>	<b>31,9%</b>	<b>26,3%</b>	<b>34,6%</b>	<b>86,0%</b>	<b>38,2%</b>	<b>42,6%</b>								
<b>Полдник</b>																								
338	Фрукт порционно: Банан	100	1,50	0,50	21,00	94,5	0,04	0,05	10,0	0,020	0,400	8,000	28,000	0,150		42,000								
	Кондитерское изделие /Мармелад	18	1,4	1,81	11,0	65,9	0	0	0	0	0	1,0	0,2	0	0	0,4	0,08							
386	Кисло-молочный напиток / Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	248,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20							
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>318</b>	<b>8,7</b>	<b>7,3</b>	<b>40,4</b>	<b>262,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,31</b>	<b>11</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>257,0</b>	<b>212,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,00</b>	<b>70,4</b>	<b>0,28</b>							
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>9,6%</b>	<b>7,9%</b>	<b>10,6%</b>	<b>9,6%</b>	<b>5,7%</b>	<b>19,4%</b>	<b>15,1%</b>	<b>6,7%</b>	<b>3,3%</b>	<b>21,4%</b>	<b>17,7%</b>	<b>3,9%</b>	<b>1,0%</b>	<b>23,5%</b>	<b>1,6%</b>							
	<b>Итого в день</b>		<b>71,5</b>	<b>63,2</b>	<b>229,7</b>	<b>1773,6</b>	<b>1,78</b>	<b>1,27</b>	<b>52,2</b>	<b>2,68</b>	<b>6,39</b>	<b>692,6</b>	<b>964,7</b>	<b>7,92</b>	<b>0,126</b>	<b>292,10</b>	<b>11,91</b>							
	<b>суточная норма</b>		<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>							
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>79,5%</b>	<b>68,7%</b>	<b>60,0%</b>	<b>65,2%</b>	<b>127,4%</b>	<b>79,4%</b>	<b>74,6%</b>	<b>298%</b>	<b>53,2%</b>	<b>57,7%</b>	<b>80,4%</b>	<b>56,5%</b>	<b>126%</b>	<b>97,4%</b>	<b>66%</b>							

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержаше (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школа

среда

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18			
<b>Завтрак молочный</b>																				
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30			
	Молоко стуженное порционно	30	3,3	0,15	17,6	84,75	0,01	0,08	0,2	0,01	0,04	61,4	43,8	0,2	0,001	6,8	0,04			
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	200	17,92	20,6	43,2	429,51	0,11	0,4	0,56	0,26	1,8	169,0	341,9	2,2	0,008	57,07	1,54			
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87			
ПР	Батон пшеничный поджаренный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60			
	<b>Итого за завтрак молочный</b>	<b>574</b>	<b>24,54</b>	<b>21,61</b>	<b>99,99</b>	<b>692,62</b>	<b>0,29</b>	<b>0,51</b>	<b>8,79</b>	<b>0,28</b>	<b>3,03</b>	<b>271,47</b>	<b>469,63</b>	<b>2,46</b>	<b>0,02</b>	<b>99,91</b>	<b>6,35</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>27,3%</b>	<b>23,5%</b>	<b>26,1%</b>	<b>25,5%</b>	<b>21,0%</b>	<b>32,1%</b>	<b>12,6%</b>	<b>30,6%</b>	<b>25,3%</b>	<b>22,6%</b>	<b>39,1%</b>	<b>17,6%</b>	<b>24,0%</b>	<b>33,3%</b>	<b>35,3%</b>			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
<i>* 49 ОП Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)</i>																				
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,57	12,03	8,78	149,7	0,05	0,05	20,67	0,00	2,5	32,83	33,9	0,5	0,002	16,63	0,57			
102	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы	250/10	1,50	5,17	9,33	89,8	0,10	0,12	25,83	0,118	0,50	47,00	31,50	0,33	0,002	17,50	1,00			
259	Жаркое по-домашнему	280	20,0	21,01	35,71	411,9	0,31	0,28	43,82	0,070	0,42	59,08	305,5	4,2	0,002	78,22	4,65			
389	Сок фруктовый**	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008	0,008	5,60	0,44			
	<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>	<b>920</b>	<b>34,4</b>	<b>31,2</b>	<b>120,1</b>	<b>898,8</b>	<b>0,88</b>	<b>0,62</b>	<b>83,1</b>	<b>0,19</b>	<b>4,277</b>	<b>213,31</b>	<b>627,4</b>	<b>6,90</b>	<b>0,02</b>	<b>168,35</b>	<b>8,62</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>38,2%</b>	<b>33,9%</b>	<b>31,4%</b>	<b>33,0%</b>	<b>63,0%</b>	<b>38,7%</b>	<b>118,7%</b>	<b>21,0%</b>	<b>35,6%</b>	<b>17,8%</b>	<b>52,3%</b>	<b>49,3%</b>	<b>17,4%</b>	<b>56,1%</b>	<b>47,9%</b>			
<b>Полдник</b>																				
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	120	0,78	0,36	10,74	49,3	0,040	0,04	45,90	0,040	1,2	30,0	20,40	0,26	0,002	13,20	1,50			
0,08	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,7	2,26	13,8	82,3	0,02	0,01	0	0,00	0,2	8,2	17,4	0	0	3,0	0,20			
	Молоко кипяченое	200	5,60	6,40	9,40	117,6	0,08	0,3067	2,60	0,067	0,292	240,0	180,0			28,00	0,12			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>8,1</b>	<b>9,0</b>	<b>33,9</b>	<b>249,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>48,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,7</b>	<b>278,2</b>	<b>217,8</b>	<b>0,3</b>	<b>0,002</b>	<b>44,2</b>	<b>1,8</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>9,0%</b>	<b>9,8%</b>	<b>8,9%</b>	<b>9,2%</b>	<b>10,0%</b>	<b>22,3%</b>	<b>69,3%</b>	<b>11,9%</b>	<b>14,1%</b>	<b>23,2%</b>	<b>18,2%</b>	<b>1,9%</b>	<b>2,0%</b>	<b>14,7%</b>	<b>10,1%</b>			
	<b>Итого в день</b>		<b>67,0</b>	<b>61,8</b>	<b>254,0</b>	<b>1840,7</b>	<b>1,32</b>	<b>1,49</b>	<b>140,4</b>	<b>0,57</b>	<b>9,00</b>	<b>763,0</b>	<b>1314,8</b>	<b>9,62</b>	<b>0,043</b>	<b>312,46</b>	<b>16,79</b>			
	<b>суточная норма</b>		<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>			
	<b>% от суточной нормы</b>		<b>74,4%</b>	<b>67,2%</b>	<b>66,3%</b>	<b>67,7%</b>	<b>94,0%</b>	<b>93,0%</b>	<b>200,6%</b>	<b>63%</b>	<b>75,0%</b>	<b>63,6%</b>	<b>109,6%</b>	<b>68,7%</b>	<b>43%</b>	<b>104,2%</b>	<b>93%</b>			

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержажие (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 1.2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школа

четверг

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак мясной</b>																		
* 132 ОП	<i>Холод. красная с растительным маслом</i>	30	2,2	4,3	12,3	96,70	0,01	0,01	1	0,02	0,03	5,68	38,4	0,04	0,001	4,2	0,18	
71	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	0,009	0,01	3	0,003	0,03	6,90	12,60	0,064	0,001	4,20	0,18	
295	Котлеты "Куриные"	100	15,24	5,80	10,16	153,80	0,09	0,08	0,24	0,001	0,074	14,0	94,0	1,17	0,040	16,2	0,06	
175	Каши "Дружба" с маслом сливочным	180	4,1	5,9	30,2	190,9	0,17	0,12	4,0	0,044	0	152,9	220,2	0	0	66,1	0,36	
338	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0	0	9,00	2,20	
382	Какао с молоком йодированным	200	3,50	3,70	25,30	149,30	0,06	0,01	1,60	0,040	0,40	102,60	178,40	1,00	0,013	24,80	1,00	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44	
<b>Итого за Завтрак мясной</b>			<b>28,9</b>	<b>20,5</b>	<b>108,5</b>	<b>734,5</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>20,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>306,1</b>	<b>580,6</b>	<b>2,3</b>	<b>0,1</b>	<b>130,2</b>	<b>4,4</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>32,1%</b>	<b>22,3%</b>	<b>28,3%</b>	<b>27,0%</b>	<b>30,1%</b>	<b>16,1%</b>	<b>29,0%</b>	<b>14,3%</b>	<b>12,0%</b>	<b>25,5%</b>	<b>48,4%</b>	<b>16,5%</b>	<b>57,0%</b>	<b>43,4%</b>	<b>24,6%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
50	Салат из свеклы с сыром и маслом растительным	100	4,50	7,83	7,17	117,17	0,02	0,08	9,5	0,03	0,17	161,67	109,50	0,72	0,002	23,0	1,40	
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская"	240/20	2,44	6,41	11,11	111,89	0,03	0,03	11,39	0,049	0,099	45,49	29,96	1,44	0,002	15,35	0,49	
232	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	203,7	0,23	0,19	1,1	0,03	0,125	41,7	12,6	0,3	0,011	23,03	0,79	
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,95	8,47	26,65	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	0,359	0,001	39,67	1,43	
345	Компот из быстрозамороженных ягод (компотная смесь)	200	0,06	0,02	20,73	83,3			2,5	0,00	0,2	4,0	3,3	0,1	0,001	1,7	0,15	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008		5,60	0,44	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>38,8</b>	<b>35,2</b>	<b>101,8</b>	<b>879,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>56,2</b>	<b>0,21</b>	<b>5,5</b>	<b>325,9</b>	<b>361,9</b>	<b>4,1</b>	<b>0,018</b>	<b>117,75</b>	<b>5,48</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>43,2%</b>	<b>38,3%</b>	<b>26,6%</b>	<b>32,3%</b>	<b>41,6%</b>	<b>31,1%</b>	<b>80,3%</b>	<b>23,8%</b>	<b>45,8%</b>	<b>27,2%</b>	<b>30,2%</b>	<b>29,1%</b>	<b>17,8%</b>	<b>39,2%</b>	<b>30,4%</b>	
<b>Полдник</b>																		
401	Оладьи "Домашние" на молоке со ступенным молоком	150/20	10,9	11,9	57,3	379,9	0,15	0,15	0,15	0,11	1,6	77,25	135,45	1,3	0,01	23,6	0,40	
376	Чай витаминизированный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11,1</b>	<b>12,0</b>	<b>72,3</b>	<b>441,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>9,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>82,5</b>	<b>143,7</b>	<b>1,3</b>	<b>0,010</b>	<b>28,0</b>	<b>1,27</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>12,3%</b>	<b>13,0%</b>	<b>18,9%</b>	<b>16,2%</b>	<b>10,7%</b>	<b>10,0%</b>	<b>13,1%</b>	<b>12,2%</b>	<b>13,7%</b>	<b>6,9%</b>	<b>12,0%</b>	<b>9,3%</b>	<b>10,0%</b>	<b>9,3%</b>	<b>7,1%</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>78,8</b>	<b>67,7</b>	<b>282,6</b>	<b>2055,1</b>	<b>1,15</b>	<b>0,92</b>	<b>85,7</b>	<b>0,45</b>	<b>8,57</b>	<b>714,4</b>	<b>1086,1</b>	<b>7,70</b>	<b>0,085</b>	<b>275,91</b>	<b>11,17</b>	
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>87,5%</b>	<b>73,6%</b>	<b>73,8%</b>	<b>75,6%</b>	<b>82,4%</b>	<b>57,2%</b>	<b>122%</b>	<b>50%</b>	<b>71%</b>	<b>59,5%</b>	<b>90,5%</b>	<b>55,0%</b>	<b>85%</b>	<b>92,0%</b>	<b>62%</b>	

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Школа

Недели: 2  
 пятница  
 Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Zn	I	Mg	Fe					
			4	5	6	7	8	9													10	11	12	13	14
<b>Завтрак молочный</b>																									
197	Зеленый горошек	20	4,60	0,24	10,7	63,20	0,16	0,04	0	0,00	1,82	23,0	65,8	0,64	0,00	21,4	0,00								
15	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,84	0,01	0,06	0,14	0,046	0,10	176,00	100,00	0,80	0,040	7,00	0,26								
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	0,12	0,27	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1,35	0,03	21,55	1,51								
338	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,9	0,2	8,1	37,80	0,04	0,03	60,00	0,01	0,2	34,00	23,00	0,200	0,00	15,00	0,30								
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	0	0,01	9,00	0,0001	0,045	5,25	8,24	0,008	0	4,4	0,87								
ПР	Батон пшеничный подорованный	40	2,67	0,53	13,73	70,40	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60								
<b>Итого за завтрак молочный</b>		<b>580</b>	<b>29,3</b>	<b>27</b>	<b>53</b>	<b>568,8</b>	<b>0,46</b>	<b>0,42</b>	<b>69,60</b>	<b>0,09</b>	<b>5,0</b>	<b>383,6</b>	<b>508,7</b>	<b>3,0</b>	<b>0,09</b>	<b>88,2</b>	<b>4,54</b>								
% от суточной нормы			<b>32,6%</b>	<b>29,1%</b>	<b>13,7%</b>	<b>20,9%</b>	<b>32,7%</b>	<b>26,5%</b>	<b>99,4%</b>	<b>10,2%</b>	<b>42,0%</b>	<b>32,0%</b>	<b>42,4%</b>	<b>21,5%</b>	<b>86,0%</b>	<b>29,4%</b>	<b>25,2%</b>								
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
<i>* 29 ОП Салат из капусты с огурцом соевым</i>																									
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1,57	3,51	4,435	55,62	0,03	0,057	46,5	0,003	1,572	43,49	31,7	0,37	0,02	15,00	0,61								
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	12,4	11,1	31,5	275,6	0,3	0,1	8,3	0,03	0	49,3	93,3	0	0	27,3	0,30								
297/326	Фрикадельки из мяса птицы с соусом молочным	80/25	10,20	9,70	12,50	178,10	0,050	0,042	0,34	0,050	2,9	190,00	200,00	2,65	0,020	18,30	1,67								
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,88	5,03	38,78	231,92	0,07	0,04	0	0,04	3,06	21,74	188,44	1,07	0,0017	125,34	4,26								
389	Сок фруктовый**	200	1,0	0,20	20,20	86,60	0	0,08	4,00	0	0	31,10	18,00	0,000	0	8,0	0,72								
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78								
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008	0	5,60	0,44								
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>		<b>915</b>	<b>37,6</b>	<b>30,2</b>	<b>138,8</b>	<b>977,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,34</b>	<b>33,7</b>	<b>0,1</b>	<b>11,56</b>	<b>361,2</b>	<b>642,8</b>	<b>5,4</b>	<b>0,026</b>	<b>224,9</b>	<b>9,00</b>								
% от суточной нормы			<b>41,8%</b>	<b>32,9%</b>	<b>36,2%</b>	<b>35,9%</b>	<b>48,3%</b>	<b>21,2%</b>	<b>48,1%</b>	<b>12,5%</b>	<b>96,3%</b>	<b>30,1%</b>	<b>53,6%</b>	<b>38,8%</b>	<b>26,0%</b>	<b>75,0%</b>	<b>50,0%</b>								
<b>Полдник</b>																									
341	Салат фруктовый с сахарной пудрой (десерт)	120	0,78	0,36	10,74	49,3	0,040	0,04	45,90	0,040	1,2	30,0	20,40	0,26	0,002	13,20	1,50								
386	Кисломолочный напиток / Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,040	0,260	0,60	0,04	0,001	240,00	184,00	0,4	0,001	28,00	0,20								
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320</b>	<b>6,58</b>	<b>5,36</b>	<b>18,74</b>	<b>149,52</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>46,50</b>	<b>0,08</b>	<b>1,20</b>	<b>270,00</b>	<b>204,40</b>	<b>0,66</b>	<b>0,00</b>	<b>41,20</b>	<b>1,70</b>								
% от суточной нормы			<b>7,3%</b>	<b>5,8%</b>	<b>4,9%</b>	<b>5,5%</b>	<b>5,7%</b>	<b>18,8%</b>	<b>66,4%</b>	<b>8,9%</b>	<b>10,0%</b>	<b>22,5%</b>	<b>17,0%</b>	<b>4,7%</b>	<b>3,0%</b>	<b>13,7%</b>	<b>9,4%</b>								
<b>Итого в день</b>			<b>73,5</b>	<b>62,4</b>	<b>210,1</b>	<b>1696,0</b>	<b>1,21</b>	<b>1,06</b>	<b>149,8</b>	<b>0,28</b>	<b>17,80</b>	<b>1014,8</b>	<b>1355,9</b>	<b>9,10</b>	<b>0,115</b>	<b>354,27</b>	<b>15,25</b>								
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	12	1200	1200	14	0,1	300	18,00								
% от суточной нормы			<b>81,7%</b>	<b>67,8%</b>	<b>54,8%</b>	<b>62,4%</b>	<b>86,7%</b>	<b>66,4%</b>	<b>214,0%</b>	<b>32%</b>	<b>148,3%</b>	<b>84,6%</b>	<b>113,0%</b>	<b>65,0%</b>	<b>115%</b>	<b>118,1%</b>	<b>85%</b>								

ПРИМЕЧАНИЕ \*\* могут быть использованы нектары, морсы, напитки сокодержателе (в т.ч. обогащенные)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)  
 Рацион: Школа

суббота

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	ZN	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
<b>Завтрак мясной</b>																		
338	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,04	0,02	5,00	0,01	0,2	19,00	11,00	0,030	0,00	12,00	2,30	
237	Зразы рыбные рубленые с яйцом (открытые)	100	8,98	11,88	10,36	184,23	0,05	0,06	0,88	0,13	0,13	28,1	58,9	0,2	0,009	8,06	0,25	
171	Каша пшеница с маслом сливочным	180	9,77	5,49	96,51	474,5	0,0	0,34	2,7429	0,0686	0	72,5	336,7	0	0	62,9	1,20	
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,5		0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	0,017	0	5,24	0,87	
ПР	Батон пшеничный йодированный	40	2,67	0,53	13,73	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14,00	63,20	0,013	0,013	18,80	1,60	
<b>Итого за Завтрак мясной</b>			<b>22,1</b>	<b>18,3</b>	<b>146,1</b>	<b>837,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,45</b>	<b>11,65</b>	<b>0,20</b>	<b>1,32</b>	<b>141,7</b>	<b>479,54</b>	<b>0,28</b>	<b>0,024</b>	<b>107,0</b>	<b>6,22</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>24,5%</b>	<b>19,8%</b>	<b>38,2%</b>	<b>30,8%</b>	<b>16,7%</b>	<b>28,0%</b>	<b>16,6%</b>	<b>22,1%</b>	<b>11,0%</b>	<b>11,8%</b>	<b>40,0%</b>	<b>2,0%</b>	<b>24,0%</b>	<b>35,7%</b>	<b>34,6%</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																		
<b>* 67 ОП</b>																		
<i>Вилегрет овощной</i>																		
56	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	100	2,50	5,78	11,28	107,2	0,0667	0,05	14,333	1,23333	0,3333	39,0	56,7	0,017	0,06667	26,017	1,167	
108	Суп картофельный с клецками	250	12,9	7,9	50,1	322,9	0,125	0,0525	0,4875	0,040	1,275	157,0	382,9	4,9	0,013	46,48	1,75	
268	Биточки "Детские"	100	13,0	13,8	13,29	229,2	0,21	0,13	0,37	0,009	0,01	14,7	164,8	2,09	0,030	45,35	2,55	
310	Картофель отварной с маслом сливочным	200	4,5	10,4	27	218,4	0,1	0,1	11,7	0,03	2	51,9	79,7	0,4	0,007	22,7	0,80	
342	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,9	113,56	0,01	0,01	6,6	0,01	0,40	6,88	4,40	0,08	0,010	3,60	0,95	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	0,08	0,04	0	0	2,40	14,00	63,20	1,20	0,001	9,40	0,78	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,44	93,16	0,044	0,012	0,44	0	0,70	8,00	26,00	0,008	0,008	5,60	0,44	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>37,7</b>	<b>38,2</b>	<b>160,4</b>	<b>1136,6</b>	<b>0,77</b>	<b>0,54</b>	<b>40,13</b>	<b>0,12</b>	<b>7,6183</b>	<b>352,3</b>	<b>773,19</b>	<b>9,4</b>	<b>0,065</b>	<b>160,3</b>	<b>8,44</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>41,9%</b>	<b>41,6%</b>	<b>41,9%</b>	<b>41,8%</b>	<b>54,9%</b>	<b>34,0%</b>	<b>57,3%</b>	<b>13,2%</b>	<b>63,5%</b>	<b>29,4%</b>	<b>64,4%</b>	<b>67,0%</b>	<b>65,2%</b>	<b>53,4%</b>	<b>46,9%</b>	
<b>Итого в день</b>																		
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70</b>	<b>0,90</b>	<b>12</b>	<b>1200</b>	<b>1252,7</b>	<b>9,66</b>	<b>0,089</b>	<b>267,28</b>	<b>14,66</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>66,4%</b>	<b>61,4%</b>	<b>80,0%</b>	<b>73,6%</b>	<b>71,6%</b>	<b>62,1%</b>	<b>74,0%</b>	<b>35%</b>	<b>74,5%</b>	<b>41,2%</b>	<b>104,4%</b>	<b>69,0%</b>	<b>89%</b>	<b>89,1%</b>	<b>81%</b>	



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Кадеты

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	289,05	8,23	13,00	37,10
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
338	Яблоки свежие	250	131,13	1	1	31,5
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>765</b>	<b>761,96</b>	<b>23,54</b>	<b>23,23</b>	<b>122,34</b>
доля приема пищи, %			<b>21,1%</b>	<b>17,5%</b>	<b>21,6%</b>	<b>21,8%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>171,82</b>	<b>2,67</b>	<b>0,60</b>	<b>41,53</b>
доля приема пищи, %			<b>4,8%</b>	<b>2,0%</b>	<b>0,6%</b>	<b>7,4%</b>
<b>Обед</b>						
17(К)	Салат из соленых огурцов с луком	100	59,22	0,86	5,11	2,61
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
119 (К)	Борщ с капустой и картофелем.	250	118,34	2,05	3,8	20,25
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	120	305,28	30,96	20,16	0
363 (К)	Соус томатный	50	23,77	0,38	1,47	2,41
199	Пюре гороховое	200	267,33	19,56	3,01	43,20
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого обед</b>		<b>1090</b>	<b>1223,85</b>	<b>65,60</b>	<b>35,65</b>	<b>170,83</b>
доля приема пищи, %			<b>33,85%</b>	<b>48,88%</b>	<b>33,09%</b>	<b>30,38%</b>
<b>Полдник</b>						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>571,19</b>	<b>10,27</b>	<b>3,93</b>	<b>131,93</b>
доля приема пищи, %			<b>15,80%</b>	<b>7,65%</b>	<b>3,65%</b>	<b>23,46%</b>
<b>Ужин</b>						
20(К)	Винегрет	150	134,61	2,40	7,79	14,64
254	Рыба (минтай), тушеная с овощами	120	117,36	11,7	5,94	4,56
345 (К)	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	200	226,62	3,96	11,42	28,8
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого за ужин</b>		<b>957</b>	<b>886,48</b>	<b>32,14</b>	<b>44,33</b>	<b>95,72</b>
доля приема пищи, %			<b>24,52%</b>	<b>23,95%</b>	<b>41,15%</b>	<b>17,02%</b>
<b>Итого день</b>		<b>3582</b>	<b>3615</b>	<b>134</b>	<b>108</b>	<b>562</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
309(К)	Биточки рубленые куриные	100	205,75	15,83	10,20	13,50
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,2	21,2
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>580</b>	<b>680,41</b>	<b>27,16</b>	<b>34,61</b>	<b>69,42</b>
доля приема пищи, %			<b>22,88%</b>	<b>25,39%</b>	<b>39,11%</b>	<b>15,10%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье сахарное	20	79,02	1,47	1,93	14,87
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>174,52</b>	<b>2,47</b>	<b>1,93</b>	<b>39,27</b>
доля приема пищи, %			<b>5,87%</b>	<b>2,31%</b>	<b>2,18%</b>	<b>8,54%</b>
<b>Обед</b>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,70	4,51	16,26
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	250	131,18	2,1	5,1	20,5
245	Бефстроганов	120	135,54	18,36	4,8	5,04
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,80	24,60
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого обед</b>		<b>1070</b>	<b>956,80</b>	<b>38,38</b>	<b>23,27</b>	<b>158,36</b>
доля приема пищи, %			<b>32,18%</b>	<b>35,88%</b>	<b>26,30%</b>	<b>34,44%</b>
<b>Полдник</b>						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
208 (К)	Запеканка со свежими плодами	100	148,35	4,56	4,49	23,92
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>399,27</b>	<b>13,72</b>	<b>11,4</b>	<b>57,82</b>
доля приема пищи, %			<b>13,43%</b>	<b>12,83%</b>	<b>12,88%</b>	<b>12,57%</b>
<b>Ужин</b>						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	150	126,59	1,25	3,76	23,4
256 (К)	Котлеты рыбные	100	159,12	15,21	4,02	16,56
304	Рис отварной	200	300,34	5,02	8,14	55,2
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин</b>		<b>700</b>	<b>762,66</b>	<b>25,24</b>	<b>17,28</b>	<b>134,98</b>
доля приема пищи, %			<b>25,65%</b>	<b>23,60%</b>	<b>19,53%</b>	<b>29,35%</b>
<b>Итого день</b>		<b>3120,00</b>	<b>2973,65</b>	<b>106,97</b>	<b>88,49</b>	<b>459,85</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
319 (Г)	Птица отварная	120	148,92	15,1968	9,792	0
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого завтрак</b>		<b>610</b>	<b>782,41</b>	<b>30,93</b>	<b>39,10</b>	<b>81,82</b>
доля приема пищи, %			<b>21,68%</b>	<b>22,85%</b>	<b>33,06%</b>	<b>15,32%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	66,04	0,55	0,65	15,45
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>172,44</b>	<b>1,95</b>	<b>0,85</b>	<b>41,85</b>
доля приема пищи, %			<b>4,78%</b>	<b>1,44%</b>	<b>0,72%</b>	<b>7,84%</b>
<b>Обед</b>						
56 (К)	Салат из капусты с растительным маслом	100	76,88	1,8	5,2	6,1
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
22(К)	Горошек зеленый консервированный	20	7,72	0,62	0,04	1,30
133(К)	Суп с картофелем и рисом	250	87,23	1,98	2,74	14,58
302(К)	Котлеты рубленные из говядины	120	290,53	17,89	17,90	15,42
184(К)	Рагу из овощей	200	194,22	3,46	10,3	23,38
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого обед</b>		<b>1310</b>	<b>1195,91</b>	<b>39,78</b>	<b>38,79</b>	<b>183,39</b>
доля приема пищи, %			<b>33,14%</b>	<b>29,39%</b>	<b>32,79%</b>	<b>34,35%</b>
<b>Полдник</b>						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
205 (К)	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	100	203,62	6,57	4,8	35,77
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>550,6175</b>	<b>15,92</b>	<b>11,45</b>	<b>102,37</b>
доля приема пищи, %			<b>15,26%</b>	<b>11,76%</b>	<b>9,68%</b>	<b>19,17%</b>
<b>Ужин</b>						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
252 (К)	Рыба (окунь) припущенная	100	108,47	19,11	3,48	0,19
344 (К)	Картофель запеченный	180	233,49	5,22	6,44	41,24
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого ужин</b>		<b>952</b>	<b>906,75</b>	<b>46,79</b>	<b>28,08</b>	<b>124,50</b>
доля приема пищи, %			<b>25,13%</b>	<b>34,56%</b>	<b>23,74%</b>	<b>23,32%</b>
<b>Итого день</b>		<b>3642</b>	<b>3608,13</b>	<b>135,37</b>	<b>118,27</b>	<b>533,93</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
210	Омлет натуральный с маслом	250	318,72	20,363	23,738	6,3
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>608,66</b>	<b>27,19</b>	<b>41,74</b>	<b>33,12</b>
доля приема пищи, %			<b>18,47%</b>	<b>21,99%</b>	<b>33,85%</b>	<b>7,35%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье затыжное	20	115,91	1,73	3,40	20,90
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>242,06</b>	<b>2,33</b>	<b>3,40</b>	<b>53,90</b>
доля приема пищи, %			<b>7,35%</b>	<b>1,89%</b>	<b>2,76%</b>	<b>11,96%</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	150	78,88	1,5	4,51	8,61
157(К)	Щи из свежей капусты	250	73,79	2	3,8	8,425
274(К)	Азу из говядины	120	273,19	19,98	19,28	5,26
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	200	238,62	7,89	7,14	38,08
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого обед</b>		<b>1070</b>	<b>1093,30</b>	<b>42,67</b>	<b>36,73</b>	<b>157,87</b>
доля приема пищи, %			<b>33,18%</b>	<b>34,51%</b>	<b>29,78%</b>	<b>35,03%</b>
<b>Полдник</b>						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
544 (К)	Булочка "Любимая"	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1	1	31,5
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>536,64</b>	<b>15,62</b>	<b>15,13</b>	<b>90,13</b>
доля приема пищи, %			<b>16,29%</b>	<b>12,63%</b>	<b>12,27%</b>	<b>20,00%</b>
<b>Ужин</b>						
54	Салат из свеклы с яблоками	150	141,39	1,8	4,51	24,96
231	Поджарка из рыбы	120	158,82	17,17	7,02	7,20
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин</b>		<b>970</b>	<b>813,97</b>	<b>35,83</b>	<b>26,33</b>	<b>115,66</b>
доля приема пищи, %			<b>24,71%</b>	<b>28,98%</b>	<b>21,35%</b>	<b>25,66%</b>
<b>Итого день</b>		<b>3360</b>	<b>3294,63</b>	<b>123,65</b>	<b>123,33</b>	<b>450,68</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
309 (К)	Биточки рубленые куриные	100	205,75	15,83	10,20	13,50
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>670,26</b>	<b>30,09</b>	<b>23,00</b>	<b>91,44</b>
доля приема пищи, %			<b>18,87%</b>	<b>22,80%</b>	<b>18,48%</b>	<b>18,00%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>160,92</b>	<b>2,27</b>	<b>0,40</b>	<b>39,53</b>
доля приема пищи, %			<b>4,53%</b>	<b>1,72%</b>	<b>0,32%</b>	<b>7,78%</b>
<b>Обед</b>						
94 (К)	Салат Мозаика	150	169,85	3,76	10,83	15,29
137 (К)	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	119,24	2,575	6,375	13,75
302 (К)	Шницель рубленый говядины	100	242,11	14,91	14,92	12,85
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,20	21,20
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого за обед</b>		<b>1085</b>	<b>1293,30</b>	<b>40,98</b>	<b>59,61</b>	<b>158,11</b>
доля приема пищи, %			<b>36,40%</b>	<b>31,06%</b>	<b>47,88%</b>	<b>31,13%</b>
<b>Полдник</b>						
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>565,56</b>	<b>20,78</b>	<b>11,05</b>	<b>102,13</b>
доля приема пищи, %			<b>15,92%</b>	<b>15,75%</b>	<b>8,88%</b>	<b>20,11%</b>
<b>Ужин</b>						
64 (к)	Салат из морской капусты	100	83,50	1	5,5	8
245(К)	Рыба (горбуша) запечённая	100	136,84	19,53	4,78	4,19
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	180/50	298,82	4,60	12,14	45,63
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин</b>		<b>930</b>	<b>862,83</b>	<b>37,83</b>	<b>30,42</b>	<b>116,72</b>
доля приема пищи, %			<b>24,29%</b>	<b>28,67%</b>	<b>24,44%</b>	<b>22,98%</b>
<b>Итого день</b>		<b>3345</b>	<b>3552,86</b>	<b>131,95</b>	<b>124,48</b>	<b>507,94</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
289	Рагу из птицы	250	409,29	20,14	25,57	26,29
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>530</b>	<b>723,65</b>	<b>27,47</b>	<b>42,78</b>	<b>61,01</b>
доля приема пищи, %			20,25%	19,40%	34,24%	12,16%
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	66,04	0,55	0,65	15,45
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>183,29</b>	<b>1,55</b>	<b>0,65</b>	<b>45,65</b>
доля приема пищи, %			5,13%	1,10%	0,52%	9,10%
<b>Обед</b>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
99	Суп из овощей	250	104,76	1,75	4,93	14,25
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	120	305,28	30,96	20,16	0
310	Картофель отварной	200	182,11	4	6,54	28,6
363 (К)	Соус томатный	50	35,66	0,57	2,2	3,62
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого обед</b>		<b>1370</b>	<b>1293,97</b>	<b>52,56</b>	<b>41,09</b>	<b>190,39</b>
доля приема пищи, %			36,22%	37,11%	32,88%	37,94%
<b>Полдник</b>						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>511,39</b>	<b>16,91</b>	<b>14,63</b>	<b>83,22</b>
доля приема пищи, %			14,31%	11,94%	11,71%	16,58%
<b>Ужин</b>						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	139,44	3	4,51	23,16
249	Рыба, запеченная в омлете (треска)	120	149,42	21,6	5,5425	3,5025
304	Рис отварной	200	300,34	5,02	8,14	55,2
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин</b>		<b>942</b>	<b>860,47</b>	<b>43,12</b>	<b>25,79</b>	<b>121,56</b>
доля приема пищи, %			24,08%	30,45%	20,64%	24,22%
<b>Итого день</b>		<b>3612</b>	<b>3572,77</b>	<b>141,62</b>	<b>124,94</b>	<b>501,83</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
296(К)	Голубцы ленивые	250	338,43	16,6	19,38	26,03
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого завтрак</b>		<b>570</b>	<b>747,45</b>	<b>30,23</b>	<b>44,89</b>	<b>59,35</b>
доля приема пищи, %			<b>21,82%</b>	<b>23,28%</b>	<b>36,92%</b>	<b>12,37%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Печенье затыжное	20	119,38	2,6	3,4	20,9
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>225,78</b>	<b>4,00</b>	<b>3,60</b>	<b>47,30</b>
доля приема пищи, %			<b>6,59%</b>	<b>3,08%</b>	<b>2,96%</b>	<b>9,86%</b>
<b>Обед</b>						
98 (К)	Салат овощной с фасолью	150	159,14	3,71	7,9	19,52
157(К)	Щи из свежей капусты	250	73,79	2	3,8	8,425
283(К)	Жаркое по-домашнему	300	474,98	33,3	27,6	24,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
338	Яблоки свежие	250	122,125	1	0	31,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого обед</b>		<b>1300</b>	<b>1220,90</b>	<b>50,99</b>	<b>41,30</b>	<b>172,07</b>
доля приема пищи, %			<b>35,6%</b>	<b>39,3%</b>	<b>34,0%</b>	<b>35,9%</b>
<b>Полдник</b>						
386	Ряженка	200	110,40	5,6	6,4	7,6
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	234,28	6,36	3,68	43,93
<b>Итого полдник</b>		<b>300</b>	<b>344,68</b>	<b>11,96</b>	<b>10,08</b>	<b>51,53</b>
доля приема пищи, %			<b>10,1%</b>	<b>9,2%</b>	<b>8,3%</b>	<b>10,7%</b>
<b>Ужин</b>						
43(к)	Салат витаминный	100	111,85	1,05	7,64	10,37
252(К)	Рыба (треска) припущенная	100	75,00	16,80	0,79	0,19
345 (К)	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	200	226,62	3,96	11,42	28,80
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин:</b>		<b>950</b>	<b>887,14</b>	<b>32,66</b>	<b>21,70</b>	<b>149,66</b>
доля приема пищи, %			<b>25,9%</b>	<b>25,2%</b>	<b>17,8%</b>	<b>31,2%</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3340</b>	<b>3425,95</b>	<b>129,84</b>	<b>121,56</b>	<b>479,90</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
171	Каша гречневая молочная	200	345,33	7,3	12,5	54,3
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>565</b>	<b>721,98</b>	<b>20,04</b>	<b>33,08</b>	<b>91,76</b>
доля приема пищи, %			<b>20,1%</b>	<b>16,9%</b>	<b>26,1%</b>	<b>17,4%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье сахарное	20	118,53	2,2	2,9	22,3
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>244,68</b>	<b>2,80</b>	<b>2,90</b>	<b>55,30</b>
доля приема пищи, %			<b>6,8%</b>	<b>2,4%</b>	<b>2,3%</b>	<b>10,5%</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	150	128,44	2,1	6,9	15,45
181	Борщ с фасолью	250/10	102,63	4	5,25	10,5
438	Говядина тушеная	100	137,93	16,5	6,7	3,1
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
<b>Итого обед</b>		<b>1100</b>	<b>1220,91</b>	<b>44,69</b>	<b>46,22</b>	<b>166,99</b>
доля приема пищи, %			<b>34,0%</b>	<b>37,6%</b>	<b>36,4%</b>	<b>31,7%</b>
<b>Полдник</b>						
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>518,09</b>	<b>18,91</b>	<b>11,74</b>	<b>89,81</b>
доля приема пищи, %			<b>14,4%</b>	<b>15,9%</b>	<b>9,3%</b>	<b>17,0%</b>
<b>Ужин</b>						
234	Котлеты рыбные	100	263,70	13,2	18,6	11,6
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
461(К)	Йогурт, 3,2% жирн	200	123,85	10,00	6,4	7
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого ужин</b>		<b>1000</b>	<b>888,21</b>	<b>32,32</b>	<b>32,95</b>	<b>123,30</b>
доля приема пищи, %			<b>24,7%</b>	<b>27,2%</b>	<b>26,0%</b>	<b>23,4%</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3435</b>	<b>3593,86</b>	<b>118,76</b>	<b>126,89</b>	<b>527,16</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,2	21,2
240	Фрикадельки из минтая	100/10	151,60	11,2	9,2	6,4
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого завтрак</b>		<b>640</b>	<b>712,89</b>	<b>25,83</b>	<b>34,81</b>	<b>79,02</b>
доля приема пищи, %			<b>21,0%</b>	<b>22,1%</b>	<b>26,6%</b>	<b>16,9%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>99,24</b>	<b>1,87</b>	<b>0,60</b>	<b>23,03</b>
доля приема пищи, %			<b>2,9%</b>	<b>1,6%</b>	<b>0,5%</b>	<b>4,9%</b>
<b>Обед</b>						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
95	Рассольник домашний	250	65,71	2,075	5,025	3,25
246	Гуляш из отварной говядины	120	156,45	18,12	7,68	3,96
184(К)	Рагу из овощей	200	194,22	3,46	10,3	23,38
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
<b>Итого обед</b>		<b>1370</b>	<b>1165,78</b>	<b>45,35</b>	<b>36,87</b>	<b>174,03</b>
доля приема пищи, %			<b>34,3%</b>	<b>38,8%</b>	<b>28,2%</b>	<b>37,3%</b>
<b>Полдник</b>						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
185	Запеканка рисовая с маслом	100/5	195,43	2,3	10,9	23,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
<b>Итого полдник</b>		<b>555</b>	<b>542,43</b>	<b>11,65</b>	<b>17,55</b>	<b>90,10</b>
доля приема пищи, %			<b>16,0%</b>	<b>10,0%</b>	<b>13,4%</b>	<b>19,3%</b>
<b>Ужин</b>						
294	Котлеты рубленные из птицы	100/10	341,10	16,2	24,2	15,6
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
382	Какао с молоком	200	146,15	3,8	3,8	25,8
461(К)	Йогурт	100	61,93	5	3,2	3,5
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин</b>		<b>690</b>	<b>874,70</b>	<b>32,08</b>	<b>41,11</b>	<b>100,37</b>
доля приема пищи, %			<b>25,8%</b>	<b>27,5%</b>	<b>31,4%</b>	<b>21,5%</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3475</b>	<b>3395,03</b>	<b>116,77</b>	<b>130,93</b>	<b>466,55</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
210	Омлет натуральный с маслом	250	318,72	20,363	23,738	6,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	144,72	3,58	2,68	28,34
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>555</b>	<b>697,409</b>	<b>33,833</b>	<b>32,203</b>	<b>72,6</b>
доля приема пищи, %			20,1%	23,3%	28,5%	14,6%
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье затыжное порц	20	119,38	2,60	3,40	20,90
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>214,88</b>	<b>3,60</b>	<b>3,40</b>	<b>45,30</b>
доля приема пищи, %			6,2%	2,5%	3,0%	9,1%
<b>Обед</b>						
141	Свекла тушеная с яблоками	100	109,18	1,7	3	20,1
119	Суп с горохом лущеным	250	164,03	7,075	5,425	23,175
285	Макаронник с мясом	290	516,15	35,4	40,2	3,4
70	Помидоры соленые	50	14,18	0,6	0,1	2,9
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
<b>Итого обед</b>		<b>1030</b>	<b>1204,32</b>	<b>55,18</b>	<b>50,49</b>	<b>141,14</b>
доля приема пищи, %			34,7%	38,0%	44,6%	28,3%
<b>Полдник</b>						
357	Кисель из плодов шиповника	200	143,93	0,32	0	38,04
218	Вареники ленивые с маслом	100/5	157,68	13,9	5,3	14,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
<b>Итого полдник</b>		<b>555</b>	<b>540,11</b>	<b>17,97</b>	<b>5,55</b>	<b>111,54</b>
доля приема пищи, %			15,6%	12,4%	4,9%	22,4%
<b>Ужин</b>						
252(К)	Рыба (треска) припущенная	100	75,00	16,80	0,79	0,19
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	180/50	298,82	4,60	12,14	45,63
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого ужин</b>		<b>1070</b>	<b>810,29</b>	<b>34,44</b>	<b>21,44</b>	<b>127,88</b>
доля приема пищи, %			23,4%	23,7%	19,0%	25,7%
<b>Итого за день</b>		<b>3430</b>	<b>3467,00</b>	<b>145,02</b>	<b>113,08</b>	<b>498,46</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
285 (К)	Печень тушеная (говяжья)	100	157,92	25,43	6,24	0,01
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
70	Соленые огурцы	50	8,50	0,4	0,1	1,6
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
209	Яйца вареные	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>705</b>	<b>688,23</b>	<b>45,64</b>	<b>23,77</b>	<b>77,81</b>
доля приема пищи, %			19,5%	34,3%	17,4%	16,4%
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок сливовый	200	132,90	0,6	0	34,8
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	66,04	0,55	0,65	15,45
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>198,94</b>	<b>1,15</b>	<b>0,65</b>	<b>50,25</b>
доля приема пищи, %			5,6%	0,9%	0,5%	10,6%
<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	202,99	7,35	13,35	14,25
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	115,91	2,525	2,725	21,675
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе с гарниром	320	575,40	22,2	37,4	40
349	Компот из сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
<b>Итого обед</b>		<b>1070</b>	<b>1285,16</b>	<b>43,06</b>	<b>55,48</b>	<b>163,65</b>
доля приема пищи, %			36,4%	32,4%	40,7%	34,6%
<b>Полдник</b>						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
544 (К)	Булочка "Любимая"	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1,00	1,00	31,50
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>525,41</b>	<b>15,42</b>	<b>14,93</b>	<b>87,83</b>
доля приема пищи, %			14,9%	11,6%	11,0%	18,6%
<b>Ужин</b>						
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	372,35	16,8	21,69	29,32
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого ужин</b>		<b>767</b>	<b>834,34</b>	<b>27,78</b>	<b>41,38</b>	<b>93,55</b>
доля приема пищи, %			23,6%	20,9%	30,4%	19,8%
<b>Итого за день</b>		<b>3312</b>	<b>3532,09</b>	<b>133,05</b>	<b>136,20</b>	<b>473,09</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
235	Шницель рыбный натуральный	120/10	317,52	18	23,28	9,6
138	Овощи, припущенные в молочном соусе	180	181,49	3,42	10,62	19,26
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
<b>Итого завтрак</b>		<b>597</b>	<b>700,06</b>	<b>28,37</b>	<b>39,53</b>	<b>61,56</b>
доля приема пищи, %			19,5%	25,0%	32,6%	11,3%
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Печенье сахарное	20	79,02	1,47	1,93	14,87
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>196,27</b>	<b>2,47</b>	<b>1,93</b>	<b>45,07</b>
доля приема пищи, %			5,5%	2,2%	1,6%	8,3%
<b>Обед</b>						
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	150	160,09	2,7	10,65	14,25
116	Суп с крупой и томатом	250	117,14	2,15	5,05	16,825
246	Гуляш из отварной говядины	120	156,45	18,12	7,68	3,96
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
<b>Итого обед</b>		<b>1115</b>	<b>1228,44</b>	<b>38,41</b>	<b>46,47</b>	<b>175,09</b>
доля приема пищи, %			34,3%	33,9%	38,4%	32,2%
<b>Полдник</b>						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>571,19</b>	<b>10,27</b>	<b>3,93</b>	<b>131,93</b>
доля приема пищи, %			15,9%	9,1%	3,2%	24,2%
<b>Ужин</b>						
268	Котлеты из говядины с соусом сметанным	100/60	272,65	14,8	14,8	21,4
175	Каша из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	180	184,13	4,2	6	30,22
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого ужин</b>		<b>1090</b>	<b>889,89</b>	<b>33,95</b>	<b>29,30</b>	<b>130,77</b>
доля приема пищи, %			24,8%	29,9%	24,2%	24,0%
<b>Итого за день</b>		<b>3572</b>	<b>3585,84</b>	<b>113,47</b>	<b>121,16</b>	<b>544,41</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
208	Лапшевник с творогом	180	299,90	14,75	9,06	42,50
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
13 (К)	Масло сливочное	15	112,19	0,08	12,38	0,12
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>763,82</b>	<b>30,48</b>	<b>32,06</b>	<b>94,22</b>
доля приема пищи, %			<b>21,6%</b>	<b>22,6%</b>	<b>30,2%</b>	<b>17,3%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>160,92</b>	<b>2,27</b>	<b>0,40</b>	<b>39,53</b>
			<b>4,6%</b>	<b>1,7%</b>	<b>0,4%</b>	<b>7,3%</b>
<b>Обед</b>						
18	Салат зеленый с огурцами	150	104,44	1,5	9	4,65
99	Суп из овощей	250	104,76	1,75	4,925	14,25
244	Плов из отварной говядины	300	454,95	35,4	13,4	51,4
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
<b>Итого обед</b>		<b>1300</b>	<b>1202,91</b>	<b>50,71</b>	<b>30,39</b>	<b>193,76</b>
доля приема пищи, %			<b>34,0%</b>	<b>37,7%</b>	<b>28,6%</b>	<b>35,6%</b>
<b>Полдник</b>						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>532,07</b>	<b>15,66</b>	<b>14,88</b>	<b>89,47</b>
доля приема пищи, %			<b>15,0%</b>	<b>11,6%</b>	<b>14,0%</b>	<b>16,4%</b>
<b>Ужин</b>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
240	Фрикадельки рыбные (минтай)	100/10	151,60	11,2	9,2	6,4
312	Пюре картофельное	200	170,09	4,16	6,8	24,6
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин</b>		<b>960</b>	<b>875,68</b>	<b>35,56</b>	<b>28,51</b>	<b>127,16</b>
доля приема пищи, %			<b>24,8%</b>	<b>26,4%</b>	<b>26,8%</b>	<b>23,4%</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3580</b>	<b>3535,39</b>	<b>134,68</b>	<b>106,24</b>	<b>544,15</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
245 (К)	Рыба запеченная	100	136,84	19,53	4,78	4,19
330	Соус сметанный	50	37,91	0,95	2,60	2,85
184(К)	Рагу из овощей	200	194,22	3,46	10,3	23,38
16 (К)	Сыр (порциями)	15	53,63	3,45	4,43	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	148,69	3,58	2,68	29,4
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>665</b>	<b>768,96</b>	<b>38,08</b>	<b>26,38</b>	<b>101,12</b>
доля приема пищи, %			<b>21,1%</b>	<b>26,6%</b>	<b>23,8%</b>	<b>18,2%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Печенье затыжное порц	20	119,38	2,60	3,40	20,90
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>153,20</b>	<b>3,20</b>	<b>3,60</b>	<b>28,80</b>
доля приема пищи, %			<b>4,2%</b>	<b>2,2%</b>	<b>3,3%</b>	<b>5,2%</b>
<b>Обед</b>						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	183,02	2,7	4,51	35,1
101	Суп картофельный с пшеном	250	111,38	2,2	2,825	20,575
246	Гуляш из отварной говядины	120	156,45	18,12	7,68	3,96
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	200	238,62	7,89	7,14	38,08
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
<b>Итого за обед</b>		<b>1320</b>	<b>1219,30</b>	<b>43,27</b>	<b>25,32</b>	<b>218,24</b>
доля приема пищи, %			<b>33,4%</b>	<b>30,3%</b>	<b>22,9%</b>	<b>39,3%</b>
<b>Полдник</b>						
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>476,40</b>	<b>20,16</b>	<b>11,24</b>	<b>78,56</b>
доля приема пищи, %			<b>13,1%</b>	<b>14,1%</b>	<b>10,2%</b>	<b>14,1%</b>
<b>Ужин</b>						
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
294	Котлеты рубленые из птицы	100	310,09	14,73	22,00	14,18
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого за ужин</b>		<b>960</b>	<b>1032,49</b>	<b>38,23</b>	<b>44,11</b>	<b>128,69</b>
доля приема пищи, %			<b>28,3%</b>	<b>26,7%</b>	<b>39,9%</b>	<b>23,2%</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3715</b>	<b>3650,35</b>	<b>142,93</b>	<b>110,65</b>	<b>555,41</b>

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Кадеты

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
173	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	289,05	8,23	13,00	37,10
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>770</b>	<b>779,84</b>	<b>24,69</b>	<b>24,70</b>	<b>122,34</b>
доля приема пищи, %			<b>19,7%</b>	<b>16,3%</b>	<b>19,8%</b>	<b>20,6%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Пряник сырцовый	25	81,77	1,58	0,50	18,92
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>188,17</b>	<b>2,98</b>	<b>0,70</b>	<b>45,32</b>
доля приема пищи, %			<b>4,8%</b>	<b>2,0%</b>	<b>0,6%</b>	<b>7,6%</b>
<b>Обед</b>						
17(К)	Салат из соленых огурцов с луком	100	59,22	0,86	5,11	2,61
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
119 (К)	Борщ с капустой и картофелем.	300	142,01	2,46	4,56	24,3
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	150	381,6	38,7	25,2	0
363 (К)	Соус томатный	50	23,77	0,38	1,47	2,41
199	Пюре гороховое	200	267,33	19,56	3,01	43,20
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
<b>Итого обед</b>		<b>1220</b>	<b>1410,46</b>	<b>77,05</b>	<b>42,65</b>	<b>191,58</b>
доля приема пищи, %			<b>35,62%</b>	<b>51,00%</b>	<b>34,18%</b>	<b>32,18%</b>
<b>Полдник</b>						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>571,19</b>	<b>10,27</b>	<b>3,93</b>	<b>131,93</b>
доля приема пищи, %			<b>14,43%</b>	<b>6,80%</b>	<b>3,15%</b>	<b>22,16%</b>
<b>Ужин</b>						
20(К)	Винегрет	150	134,61	2,40	7,79	14,64
254	Рыба (минтай), тушеная с овощами	150	146,7	14,625	7,425	5,7
345 (К)	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	250	283,275	4,95	14,275	36
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого за ужин</b>		<b>1042</b>	<b>1009,87</b>	<b>36,08</b>	<b>52,80</b>	<b>104,1</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
309(К)	Биточки рубленые куриные	120	246,89	18,996	12,24	16,20
139	Капуста тушеная	200	160,30	4,00	7,2	21,2
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>610</b>	<b>776,83</b>	<b>31,50</b>	<b>42,25</b>	<b>72,16</b>
доля приема пищи, %			<b>21,59%</b>	<b>23,58%</b>	<b>38,81%</b>	<b>12,99%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье сахарное	25	98,77	1,83	2,42	18,58
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>194,27</b>	<b>2,83</b>	<b>2,42</b>	<b>42,98</b>
доля приема пищи, %			<b>5,40%</b>	<b>2,12%</b>	<b>2,22%</b>	<b>7,74%</b>
<b>Обед</b>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,70	4,51	16,26
96	Рассольник ленинградский с перловой крупой	300	157,41	2,52	6,12	24,6
245	Бефстроганов	150	169,43	22,95	6	6,3
312	Пюре картофельное	250	212,61	5,20	8,50	30,75
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
18 (К)	Хлеб пшеничный	150	333,15	11,40	1,20	73,80
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
<b>Итого обед</b>		<b>1300</b>	<b>1257,12</b>	<b>51,53</b>	<b>28,79</b>	<b>211,17</b>
доля приема пищи, %			<b>34,94%</b>	<b>38,57%</b>	<b>26,45%</b>	<b>38,00%</b>
<b>Полдник</b>						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
208 (К)	Запеканка со свежими плодами	150	222,53	6,84	6,735	35,88
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
<b>Итого полдник</b>		<b>600</b>	<b>452,38</b>	<b>13,64</b>	<b>14,09</b>	<b>72,28</b>
доля приема пищи, %			<b>12,57%</b>	<b>10,21%</b>	<b>12,94%</b>	<b>13,01%</b>
<b>Ужин</b>						
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	150	126,59	1,25	3,76	23,4
256 (К)	Котлеты рыбные	150	238,68	22,82	6,03	24,84
304	Рис отварной	250	375,43	6,275	10,175	69
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин</b>		<b>800</b>	<b>917,30</b>	<b>34,10</b>	<b>21,33</b>	<b>157,06</b>
доля приема пищи, %			<b>25,50%</b>	<b>25,52%</b>	<b>19,59%</b>	<b>28,27%</b>
<b>Итого день</b>		<b>3535,00</b>	<b>3597,89</b>	<b>133,61</b>	<b>108,86</b>	<b>555,65</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
319 (Г)	Птица отварная	120	148,92	15,1968	9,792	0
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого завтрак</b>		<b>620</b>	<b>837,68</b>	<b>32,10</b>	<b>44,70</b>	<b>81,86</b>
доля приема пищи, %			<b>20,54%</b>	<b>20,86%</b>	<b>32,90%</b>	<b>13,70%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	82,55	0,69	0,82	19,32
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>188,95</b>	<b>2,09</b>	<b>1,02</b>	<b>45,72</b>
доля приема пищи, %			<b>4,63%</b>	<b>1,36%</b>	<b>0,75%</b>	<b>7,65%</b>
<b>Обед</b>						
56 (К)	Салат из капусты с растительным маслом	100	76,88	1,8	5,2	6,1
29(К)	Кукуруза консервированная	20	6,24	0,21	0,10	1,20
22(К)	Горошек зеленый консервированный	20	7,72	0,62	0,04	1,30
133(К)	Суп с картофелем и рисом	300	104,68	2,37	3,29	17,49
302(К)	Котлеты рубленные из говядины	150	363,16	22,36	22,38	19,28
184(К)	Рагу из овощей	250	242,77	4,325	12,875	29,225
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
18 (К)	Хлеб пшеничный	150	333,15	11,40	1,20	73,80
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого обед</b>		<b>1490</b>	<b>1445,59</b>	<b>49,32</b>	<b>46,79</b>	<b>220,61</b>
доля приема пищи, %			<b>35,44%</b>	<b>32,04%</b>	<b>34,44%</b>	<b>36,92%</b>
<b>Полдник</b>						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
205 (К)	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	150	305,43	9,86	7,20	53,66
<b>Итого полдник</b>		<b>600</b>	<b>652,43</b>	<b>19,21</b>	<b>13,85</b>	<b>120,26</b>
доля приема пищи, %			<b>15,99%</b>	<b>12,48%</b>	<b>10,20%</b>	<b>20,12%</b>
<b>Ужин</b>						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
252 (К)	Рыба (окунь) припущенная	120	130,16	22,93	4,18	0,23
344 (К)	Картофель запеченный	200	259,43	5,80	7,16	45,82
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого ужин</b>		<b>992</b>	<b>954,39</b>	<b>51,19</b>	<b>29,49</b>	<b>129,12</b>
доля приема пищи, %			<b>23,40%</b>	<b>33,26%</b>	<b>21,71%</b>	<b>21,61%</b>
<b>Итого день</b>		<b>3927</b>	<b>4079,04</b>	<b>153,90</b>	<b>135,84</b>	<b>597,55</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
210	Омлет натуральный с маслом	280	356,97	22,81	26,59	7,06
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого завтрак</b>		<b>570</b>	<b>702,18</b>	<b>30,81</b>	<b>50,19</b>	<b>33,92</b>
доля приема пищи, %			<b>19,52%</b>	<b>21,95%</b>	<b>35,34%</b>	<b>7,24%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье затыжное	25	99,48	2,17	2,83	17,42
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>225,63</b>	<b>2,77</b>	<b>2,83</b>	<b>50,42</b>
доля приема пищи, %			<b>6,27%</b>	<b>1,97%</b>	<b>1,99%</b>	<b>10,76%</b>
<b>Обед</b>						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	150	78,88	1,5	4,51	8,61
157(К)	Щи из свежей капусты	300	88,55	2,4	4,56	10,11
274(К)	Азу из говядины	150	341,48	24,975	24,11	6,57
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	250	298,28	9,8625	8,925	47,6
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого обед</b>		<b>1200</b>	<b>1236,01</b>	<b>50,04</b>	<b>44,10</b>	<b>170,39</b>
доля приема пищи, %			<b>34,37%</b>	<b>35,64%</b>	<b>31,05%</b>	<b>36,37%</b>
<b>Полдник</b>						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
544 (К)	Булочка "Любимая"	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1	1	31,5
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>536,64</b>	<b>15,62</b>	<b>15,13</b>	<b>90,13</b>
доля приема пищи, %			<b>14,92%</b>	<b>11,13%</b>	<b>10,65%</b>	<b>19,24%</b>
<b>Ужин</b>						
54	Салат из свеклы с яблоками	150	141,39	1,8	4,51	24,96
231	Поджарка из рыбы	150	198,52	21,46	8,77	9,00
312	Пюре картофельное	250	212,61	5,20	8,50	30,75
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин</b>		<b>1050</b>	<b>896,20</b>	<b>41,16</b>	<b>29,78</b>	<b>123,61</b>
доля приема пищи, %			<b>24,92%</b>	<b>29,32%</b>	<b>20,97%</b>	<b>26,39%</b>
<b>Итого день</b>		<b>3595</b>	<b>3596,65</b>	<b>140,40</b>	<b>142,04</b>	<b>468,46</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
309(К)	Биточки рубленые куриные	120	246,89	18,996	12,24	16,20
202	Макаронные изделия отварные с маслом	230/15	335,29	8,4	9,8	56,93
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>759,30</b>	<b>34,46</b>	<b>26,44</b>	<b>102,27</b>
доля приема пищи, %			<b>19,46%</b>	<b>22,80%</b>	<b>18,46%</b>	<b>19,10%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	20	65,42	1,27	0,40	15,13
<b>Итого за 2-й завтрак</b>		<b>220</b>	<b>160,92</b>	<b>2,27</b>	<b>0,40</b>	<b>39,53</b>
доля приема пищи, %			<b>4,12%</b>	<b>1,50%</b>	<b>0,28%</b>	<b>7,38%</b>
<b>Обед</b>						
94 (К)	Салат Мозаика	150	169,85	3,76	10,83	15,29
137 (К)	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	143,09	3,09	7,65	16,5
302 (К)	Шницель рубленый говядины	120	290,53	17,89	17,90	15,42
139	Капуста тушеная	250	200,38	5,00	9,00	26,50
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого за обед</b>		<b>1210</b>	<b>1443,04</b>	<b>45,50</b>	<b>69,79</b>	<b>168,77</b>
доля приема пищи, %			<b>36,98%</b>	<b>30,11%</b>	<b>48,72%</b>	<b>31,52%</b>
<b>Полдник</b>						
239 (К)	Запеканка из творога	100	228,15	16,87	10,74	17,07
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>565,56</b>	<b>20,78</b>	<b>11,05</b>	<b>102,13</b>
доля приема пищи, %			<b>14,49%</b>	<b>13,75%</b>	<b>7,71%</b>	<b>19,07%</b>
<b>Ужин</b>						
64 (к)	Салат из морской капусты	150	125,25	1,5	8,25	12
245(К)	Рыба (горбуша) запечённая	150	205,26	29,30	7,17	6,28
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	180/50	298,82	4,60	12,14	45,63
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин</b>		<b>1030</b>	<b>973,00</b>	<b>48,10</b>	<b>35,56</b>	<b>122,82</b>
доля приема пищи, %			<b>24,94%</b>	<b>31,83%</b>	<b>24,83%</b>	<b>22,93%</b>
<b>Итого день</b>		<b>3625</b>	<b>3901,81</b>	<b>151,11</b>	<b>143,24</b>	<b>535,52</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
289	Пагу из птицы	280	458,40	22,56	28,64	29,44
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>570</b>	<b>828,04</b>	<b>31,07</b>	<b>51,45</b>	<b>64,20</b>
доля приема пищи, %			<b>21,21%</b>	<b>19,41%</b>	<b>35,92%</b>	<b>12,20%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	82,55	0,69	0,82	19,32
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>199,80</b>	<b>1,69</b>	<b>0,82</b>	<b>49,52</b>
доля приема пищи, %			<b>5,12%</b>	<b>1,06%</b>	<b>0,57%</b>	<b>9,41%</b>
<b>Обед</b>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
99	Суп из овощей	300	125,72	2,1	5,91	17,1
290 (К)	Мясо отварное (говядина)	150	381,60	38,7	25,2	0
310	Картофель отварной	200	182,11	4	6,54	28,6
363 (К)	Соус томатный	50	35,66	0,57	2,2	3,62
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого обед</b>		<b>1450</b>	<b>1391,24</b>	<b>60,65</b>	<b>47,11</b>	<b>193,24</b>
доля приема пищи, %			<b>35,64%</b>	<b>37,88%</b>	<b>32,89%</b>	<b>36,71%</b>
<b>Полдник</b>						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>511,39</b>	<b>16,91</b>	<b>14,63</b>	<b>83,22</b>
доля приема пищи, %			<b>13,10%</b>	<b>10,56%</b>	<b>10,22%</b>	<b>15,81%</b>
<b>Ужин</b>						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	150	139,44	3	4,51	23,16
249	Рыба, запеченная в омлете (треска)	150	186,77	27	6,928125	4,378125
304	Рис отварной	250	375,43	6,275	10,175	69
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин</b>		<b>1022</b>	<b>972,91</b>	<b>49,78</b>	<b>29,21</b>	<b>136,24</b>
доля приема пищи, %			<b>24,92%</b>	<b>31,09%</b>	<b>20,40%</b>	<b>25,88%</b>
<b>Итого день</b>		<b>3817</b>	<b>3903,38</b>	<b>160,09</b>	<b>143,22</b>	<b>526,41</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
296(К)	Голубцы ленивые	250	338,43	16,60	19,38	26,03
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
418(К)	Кофейный напиток на молоке	200	93,65	1,7	2,9	16,2
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого завтрак</b>		<b>580</b>	<b>802,72</b>	<b>31,41</b>	<b>50,49</b>	<b>59,39</b>
доля приема пищи, %			<b>21,80%</b>	<b>22,21%</b>	<b>36,38%</b>	<b>12,00%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок апельсиновый	200	106,4	1,4	0,2	26,4
1	Печенье затяжное	25	99,48	2,17	2,83	17,42
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>205,88</b>	<b>3,57</b>	<b>3,03</b>	<b>43,82</b>
доля приема пищи, %			<b>5,59%</b>	<b>2,52%</b>	<b>2,19%</b>	<b>8,86%</b>
<b>Обед</b>						
98 (К)	Салат овощной с фасолью	150	159,14	3,71	7,9	19,52
157(К)	Щи из свежей капусты	300	88,55	2,4	4,56	10,11
283(К)	Жаркое по-домашнему	350	554,14	38,85	32,2	29,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
338	Яблоки свежие	250	122,13	1,00	0,00	31,50
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого обед</b>		<b>1400</b>	<b>1314,83</b>	<b>56,94</b>	<b>46,66</b>	<b>177,90</b>
доля приема пищи, %			<b>35,7%</b>	<b>40,3%</b>	<b>33,6%</b>	<b>36,0%</b>
<b>Полдник</b>						
386	Ряженка	200	110,40	5,6	6,4	7,6
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	234,28	6,36	3,68	43,93
<b>Итого полдник</b>		<b>300</b>	<b>344,68</b>	<b>11,96</b>	<b>10,08</b>	<b>51,53</b>
доля приема пищи, %			<b>9,4%</b>	<b>8,5%</b>	<b>7,3%</b>	<b>10,4%</b>
<b>Ужин</b>						
43(к)	Салат витаминный	150	167,77	1,575	11,46	15,555
252(К)	Рыба (треска) припущенная	120	90,00	20,16	0,95	0,23
345 (К)	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	250	283,28	4,95	14,275	36,00
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин:</b>		<b>1070</b>	<b>1014,72</b>	<b>37,54</b>	<b>28,53</b>	<b>162,08</b>
доля приема пищи, %			<b>27,6%</b>	<b>26,5%</b>	<b>20,6%</b>	<b>32,8%</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3575</b>	<b>3682,82</b>	<b>141,41</b>	<b>138,79</b>	<b>494,72</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
171	Каша гречневая молочная	250	431,66	9,13	15,63	67,88
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,10	4,60	0,30
415 (К)	Какао-напиток на молоке	200	90,49	3,76	3,20	12,44
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>550</b>	<b>696,12</b>	<b>21,79</b>	<b>23,83</b>	<b>105,22</b>
доля приема пищи, %			17,9%	15,8%	17,5%	18,8%
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок персиковый	200	126,15	0,6	0	33
1	Печенье сахарное	25	118,53	2,2	2,9	22,3
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>244,68</b>	<b>2,80</b>	<b>2,90</b>	<b>55,30</b>
доля приема пищи, %			6,3%	2,0%	2,1%	9,9%
<b>Обед</b>						
45	Салат из белокочанной капусты	150	128,44	2,1	6,9	15,45
181	Борщ с фасолью	300/10	122,37	4,77	6,26	12,52
438	Говядина тушеная	120	165,89	19,90	8,04	3,72
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,20	8,40	48,80
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
<b>Итого обед</b>		<b>1380</b>	<b>1323,89</b>	<b>50,03</b>	<b>54,17</b>	<b>169,67</b>
доля приема пищи, %			34,1%	36,3%	39,7%	30,3%
<b>Полдник</b>						
239 (К)	Запеканка из творога	150	342,23	25,305	16,11	25,605
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
<b>Итого полдник</b>		<b>600</b>	<b>632,16</b>	<b>27,35</b>	<b>17,11</b>	<b>98,35</b>
доля приема пищи, %			16,3%	19,8%	12,5%	17,6%
<b>Ужин</b>						
234	Котлеты рыбные	120	316,44	15,84	22,32	13,92
312	Пюре картофельное	250	212,61	5,20	8,50	30,75
461(К)	Йогурт, 3,2% жирн	200	123,85	10,00	6,4	7
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого ужин</b>		<b>1070</b>	<b>983,47</b>	<b>36,00</b>	<b>38,37</b>	<b>131,77</b>
доля приема пищи, %			25,3%	26,1%	28,1%	23,5%
<b>Итого за день</b>		<b>3825</b>	<b>3880,32</b>	<b>137,96</b>	<b>136,37</b>	<b>560,3</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
139	Капуста тушеная	250	200,38	5,00	9	26,5
240	Фрикадельки из минтая	120/10	179,14	13,24	10,87	7,56
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого завтрак</b>		<b>720</b>	<b>835,78</b>	<b>30,05</b>	<b>43,88</b>	<b>85,52</b>
доля приема пищи, %			<b>22,6%</b>	<b>23,1%</b>	<b>29,3%</b>	<b>17,6%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Пряник сырцовый	25	81,77	1,58	0,50	18,92
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>115,60</b>	<b>2,18</b>	<b>0,70</b>	<b>26,82</b>
доля приема пищи, %			<b>3,1%</b>	<b>1,7%</b>	<b>0,5%</b>	<b>5,5%</b>
<b>Обед</b>						
20 (К)	Салат картофельный с ветчиной	150	182,47	5,16	10,16	18,77
95	Рассольник домашний	300	78,86	2,49	6,03	3,9
246	Гуляш из отварной говядины	150	195,56	22,65	9,6	4,95
184(К)	Рагу из овощей	250	242,77	4,325	12,875	29,225
349	Компот из смеси сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	100	173,25	6,60	2,40	33,40
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
<b>Итого обед</b>		<b>1500</b>	<b>1266,59</b>	<b>51,16</b>	<b>42,37</b>	<b>181,52</b>
доля приема пищи, %			<b>34,3%</b>	<b>39,3%</b>	<b>28,2%</b>	<b>37,3%</b>
<b>Полдник</b>						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
185	Запеканка рисовая с маслом	100/5	195,43	2,3	10,9	23,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
<b>Итого полдник</b>		<b>555</b>	<b>542,43</b>	<b>11,65</b>	<b>17,55</b>	<b>90,10</b>
доля приема пищи, %			<b>14,7%</b>	<b>9,0%</b>	<b>11,7%</b>	<b>18,5%</b>
<b>Ужин</b>						
294	Котлеты рубленые из птицы	120/10	403,11	19,14	28,6	18,44
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
382	Какао с молоком	200	146,15	3,8	3,8	25,8
461(К)	Йогурт	100	61,93	5	3,2	3,5
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин</b>		<b>710</b>	<b>936,71</b>	<b>35,02</b>	<b>45,51</b>	<b>103,21</b>
доля приема пищи, %			<b>25,3%</b>	<b>26,9%</b>	<b>30,3%</b>	<b>21,2%</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3710</b>	<b>3697,09</b>	<b>130,06</b>	<b>150,00</b>	<b>487,16</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
210	Омлет натуральный с маслом	250	318,72	20,363	23,738	6,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	144,72	3,58	2,68	28,34
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>560</b>	<b>715,28</b>	<b>34,98</b>	<b>33,68</b>	<b>72,60</b>
доля приема пищи, %			<b>19,6%</b>	<b>22,2%</b>	<b>27,1%</b>	<b>14,4%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Печенье сахарное	25	98,77	1,83	2,42	18,58
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>194,27</b>	<b>2,83</b>	<b>2,42</b>	<b>42,98</b>
доля приема пищи, %			<b>5,3%</b>	<b>1,8%</b>	<b>1,9%</b>	<b>8,5%</b>
<b>Обед</b>						
141	Свекла тушеная с яблоками	100	109,18	1,7	3	20,1
119	Суп с горохом лущеным	300	196,84	8,49	6,51	27,81
285	Макаронник с мясом	350	622,94	42,72	48,52	4,10
70	Помидоры соленые	50	14,18	0,6	0,1	2,9
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
<b>Итого обед</b>		<b>1140</b>	<b>1343,92</b>	<b>63,91</b>	<b>59,89</b>	<b>146,47</b>
доля приема пищи, %			<b>36,8%</b>	<b>40,5%</b>	<b>48,1%</b>	<b>29,0%</b>
<b>Полдник</b>						
357	Кисель из плодов шиповника	200	143,93	0,32	0	38,04
218	Вареники ленивые с маслом	100/5	157,68	13,9	5,3	14,5
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
<b>Итого полдник</b>		<b>555</b>	<b>540,11</b>	<b>17,97</b>	<b>5,55</b>	<b>111,54</b>
доля приема пищи, %			<b>14,8%</b>	<b>11,4%</b>	<b>4,5%</b>	<b>22,1%</b>
<b>Ужин</b>						
252(К)	Рыба (треска) припущенная	120	90,00	20,16	0,95	0,23
142	Картофель и овощи, тушеные в сметанном соусе	200/50	327,32	5,00	13,48	49,60
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
19 (К)	Хлеб ржаной	40	69,30	2,64	0,96	13,36
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого ужин</b>		<b>1110</b>	<b>853,80</b>	<b>38,20</b>	<b>22,94</b>	<b>131,89</b>
доля приема пищи, %			<b>23,4%</b>	<b>24,2%</b>	<b>18,4%</b>	<b>26,1%</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3590</b>	<b>3647,37</b>	<b>157,90</b>	<b>124,47</b>	<b>505,48</b>



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак</b>						
285 (К)	Печень тушеная (говяжья)	120	189,50	30,516	7,488	0,012
312	Пюре картофельное	250	212,61	5,20	8,50	30,75
70	Соленые огурцы	50	8,50	0,4	0,1	1,6
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
209	Яйца вареные	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>670</b>	<b>780,21</b>	<b>52,92</b>	<b>28,19</b>	<b>83,96</b>
доля приема пищи, %			<b>20,8%</b>	<b>36,9%</b>	<b>19,0%</b>	<b>17,1%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок сливовый	200	132,90	0,6	0	34,8
1	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	25	82,55	0,69	0,82	19,32
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>215,45</b>	<b>1,29</b>	<b>0,82</b>	<b>54,12</b>
доля приема пищи, %			<b>5,7%</b>	<b>0,9%</b>	<b>0,5%</b>	<b>11,0%</b>
<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	150	202,99	7,35	13,35	14,25
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	139,09	3,03	3,27	26,01
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе с гарниром	320	575,40	22,2	37,4	40
349	Компот из сухофруктов	200	82,15	0,08	0	21,82
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
<b>Итого обед</b>		<b>1120</b>	<b>1308,35</b>	<b>43,56</b>	<b>56,02</b>	<b>167,98</b>
доля приема пищи, %			<b>34,8%</b>	<b>30,4%</b>	<b>37,7%</b>	<b>34,2%</b>
<b>Полдник</b>						
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
544 (К)	Булочка "Любимая"	100	285,79	8,82	7,53	48,73
338	Яблоки свежие	250	131,125	1,00	1,00	31,50
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>525,41</b>	<b>15,42</b>	<b>14,93</b>	<b>87,83</b>
доля приема пищи, %			<b>14,0%</b>	<b>10,8%</b>	<b>10,1%</b>	<b>17,9%</b>
<b>Ужин</b>						
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	320	425,54	19,2	24,79	33,51
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого ужин</b>		<b>812</b>	<b>924,93</b>	<b>30,21</b>	<b>48,60</b>	<b>97,78</b>
доля приема пищи, %			<b>24,6%</b>	<b>21,1%</b>	<b>32,7%</b>	<b>19,9%</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3377</b>	<b>3754,36</b>	<b>143,39</b>	<b>148,56</b>	<b>491,67</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
235	Шницель рыбный натуральный	120/10	317,52	18	23,28	9,6
138	Овощи, припущенные в молочном соусе	200	201,65	3,8	11,8	21,4
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
377	Чай с лимоном	200/15/7	60,80	0,2	0	16
<b>Итого завтрак</b>		<b>622</b>	<b>738,10</b>	<b>29,90</b>	<b>42,18</b>	<b>63,70</b>
доля приема пищи, %			<b>19,4%</b>	<b>24,4%</b>	<b>31,5%</b>	<b>11,4%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок абрикосовый	200	117,25	1	0	30,2
1	Печенье сахарное	25	98,77	1,83	2,42	18,58
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>216,02</b>	<b>2,83</b>	<b>2,42</b>	<b>48,78</b>
доля приема пищи, %			<b>5,7%</b>	<b>2,3%</b>	<b>1,8%</b>	<b>8,7%</b>
<b>Обед</b>						
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	150	160,09	2,7	10,65	14,25
116	Суп с крупой и томатом	300	140,57	2,58	6,06	20,19
246	Гуляш из отварной говядины	150	195,56	22,65	9,6	4,95
126	Картофель отварной с луком	210/20	238,90	3,78	8,71	38,77
388	Напиток из плодов шиповника	200	134,95	0,68	0	35,26
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
<b>Итого обед</b>		<b>1200</b>	<b>1328,38</b>	<b>43,40</b>	<b>53,53</b>	<b>179,48</b>
доля приема пищи, %			<b>35,0%</b>	<b>35,4%</b>	<b>40,0%</b>	<b>32,0%</b>
<b>Полдник</b>						
342	Компот яблочный	200	109,39	0,16	0	29
558 (К)	Ватрушка с повидлом	100	223,30	6,36	3,68	43,93
338	Бананы свежие	250	238,50	3,75	0,25	59
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>571,19</b>	<b>10,27</b>	<b>3,93</b>	<b>131,93</b>
доля приема пищи, %			<b>15,0%</b>	<b>8,4%</b>	<b>2,9%</b>	<b>23,5%</b>
<b>Ужин</b>						
268	Котлеты из говядины с соусом сметанным	120/60	306,71	16,65	16,65	24,07
175	Каша из смеси круп «Дружба» с маслом сливочным	200	204,58	4,67	6,67	33,58
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
386	Ряженка	200	108,50	5,6	6,4	7,6
338	Апельсины свежие	250	89,4375	2,25	0,5	20,25
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого ужин</b>		<b>1130</b>	<b>944,41</b>	<b>36,27</b>	<b>31,82</b>	<b>136,80</b>
доля приема пищи, %			<b>24,9%</b>	<b>29,6%</b>	<b>23,8%</b>	<b>24,4%</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3727</b>	<b>3798,09</b>	<b>122,67</b>	<b>133,87</b>	<b>560,69</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
208	Лапшевник с творогом	200	333,23	16,39	10,06	47,23
209	Яйцо отварное	1 шт.	62,93	5,1	4,6	0,3
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
13 (К)	Масло сливочное	20	149,59	0,11	16,51	0,16
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого завтрак</b>		<b>580</b>	<b>852,41</b>	<b>33,29</b>	<b>38,67</b>	<b>98,99</b>
доля приема пищи, %			<b>22,4%</b>	<b>22,6%</b>	<b>32,4%</b>	<b>17,3%</b>
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок яблочный	200	95,50	1,00	0	24,4
1	Пряник сырцовый	25	81,77	1,58	0,50	18,92
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>177,27</b>	<b>2,58</b>	<b>0,50</b>	<b>43,32</b>
			<b>4,7%</b>	<b>1,8%</b>	<b>0,4%</b>	<b>7,6%</b>
<b>Обед</b>						
18	Салат зеленый с огурцами	150	104,44	1,5	9	4,65
99	Суп из овощей	300	125,72	2,1	5,91	17,1
244	Плов из отварной говядины	350	530,78	41,30	15,63	59,97
430 (К)	Кисель ягодный (из смородины)	200	98,91	0,16	0,06	26,06
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
<b>Итого обед</b>		<b>1400</b>	<b>1299,68</b>	<b>56,96</b>	<b>33,60</b>	<b>205,18</b>
доля приема пищи, %			<b>34,1%</b>	<b>38,7%</b>	<b>28,1%</b>	<b>35,9%</b>
<b>Полдник</b>						
385	Молоко	200	119,73	5,80	6,6	9,9
551 (К)	Булочка с изюмом	100	302,22	8,86	7,53	53,07
338	Груши свежие	250	110,13	1,00	0,75	26,5
<b>Итого полдник</b>		<b>550</b>	<b>532,07</b>	<b>15,66</b>	<b>14,88</b>	<b>89,47</b>
доля приема пищи, %			<b>14,0%</b>	<b>10,6%</b>	<b>12,4%</b>	<b>15,7%</b>
<b>Ужин</b>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	112,37	2,7	4,51	16,26
240	Фрикадельки рыбные (минтай)	120/10	179,14	13,24	10,87	7,56
312	Пюре картофельное	250	212,6125	5,2	8,5	30,75
348	Компот из сушеных груш	200	120,10	0,4	0	31,6
461(К)	Йогурт	200	123,85	10,00	6,4	7
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого ужин</b>		<b>1030</b>	<b>945,74</b>	<b>38,64</b>	<b>31,88</b>	<b>134,47</b>
доля приема пищи, %			<b>24,8%</b>	<b>26,3%</b>	<b>26,7%</b>	<b>23,5%</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3785</b>	<b>3807,18</b>	<b>147,14</b>	<b>119,53</b>	<b>571,42</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Энергоценность, ккал	Химический состав блюд		
				белки	жиры	углеводы
<b>Неделя 2</b>						
<b>День 7</b>						
<b>Завтрак</b>						
245 (К)	Рыба запеченная	120	164,21	23,44	5,73	5,03
330	Соус сметанный	50	37,91	0,95	2,60	2,85
184(К)	Рагу из овощей	250	242,77	4,325	12,875	29,225
16 (К)	Сыр (порциями)	20	71,50	4,60	5,90	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	148,69	3,58	2,68	29,4
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
<b>Итого за завтрак</b>		<b>740</b>	<b>862,76</b>	<b>44,00</b>	<b>31,39</b>	<b>107,81</b>
доля приема пищи, %			21,5%	26,4%	24,3%	18,4%
<b>2-й завтрак</b>						
389	Сок грейпфрутовый	200	33,83	0,6	0,2	7,9
1	Печенье затыжное	25	99,48	2,17	2,83	17,42
<b>Итого 2-й завтрак</b>		<b>225</b>	<b>133,30</b>	<b>2,77</b>	<b>3,03</b>	<b>25,32</b>
доля приема пищи, %			3,3%	1,7%	2,3%	4,3%
<b>Обед</b>						
51	Салат из свеклы с курагой и изюмом	150	183,02	2,7	4,51	35,1
101	Суп картофельный с пшеном	300	133,66	2,64	3,39	24,69
246	Гуляш из отварной говядины	150	195,56	22,65	9,6	4,95
341 (К)	Каша гречневая рассыпчатая	250	298,28	9,8625	8,925	47,6
347(К)	Напиток витаминный	200	89,98	0,46	0,16	23,12
338	Яблоки свежие	250	131,13	1,00	1,00	31,50
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
18 (К)	Хлеб пшеничный	100	222,10	7,60	0,80	49,20
<b>Итого за обед</b>		<b>1450</b>	<b>1340,34</b>	<b>50,21</b>	<b>29,59</b>	<b>232,86</b>
доля приема пищи, %			33,3%	30,1%	22,9%	39,8%
<b>Полдник</b>						
355	Кисель из кураги	200	158,81	1,04	0	41,24
239 (К)	Запеканка из творога	150	342,23	25,305	16,11	25,605
338	Апельсины свежие	250	89,44	2,25	0,50	20,25
<b>Итого полдник</b>		<b>600</b>	<b>590,48</b>	<b>28,60</b>	<b>16,61</b>	<b>87,10</b>
доля приема пищи, %			14,7%	17,1%	12,9%	14,9%
<b>Ужин</b>						
43	Салат из овощей (капуста белокочанная)	150	91,33	3,6	5,71	6,81
294	Котлеты рубленые из птицы	120	372,11	17,67	26,40	17,02
202	Макаронные изделия отварные	200/10	287,40	7,2	8,4	48,8
420 (К)	Чай	200	37,5	0	0	10
462	Кефир	200	108,5	5,6	6,4	7,6
18 (К)	Хлеб пшеничный	50	111,05	3,80	0,40	24,60
19 (К)	Хлеб ржаной	50	86,63	3,30	1,20	16,70
<b>Итого за ужин</b>		<b>980</b>	<b>1094,51</b>	<b>41,17</b>	<b>48,51</b>	<b>131,53</b>
доля приема пищи, %			27,2%	24,7%	37,6%	22,5%
<b>Итого за день</b>		<b>3995</b>	<b>4021,39</b>	<b>166,75</b>	<b>129,13</b>	<b>584,60</b>

### 2.3. Специальное меню

В 2022/2023 учебном году в общеобразовательных организациях региона обучаются 165 детей, нуждающихся в питании по специальному меню в соответствии с рекомендациями медицинских работников (162 чел. – в муниципальных и 3 – в областных).

Варианты примерных меню на период не менее двух недель с приложением, предусматривающим варианты замены блюд на равноценные для детей, нуждающихся в специализированном питании по медицинским показаниям

#### Примерные меню для детей с сахарным диабетом (1-4 класс)

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич. ценность	ХЕ
		г	г	г	г	ккал	
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	2,9
54-29гн	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,3	0,1	2,3	11,3	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	460	16,3	17,7	53,1	436,9	4,43
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8

	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,82
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,5
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	1,4
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	1,1
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	730	42,4	22,8	46,6	559,9	3,88
	Полдник						
54-4г	Пудинг из творога с яблоками	100	15,3	7,2	10,2	166,9	0,9
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2	0,7
	Итого за Полдник	300	21,1	12,2	18,2	267,1	1,52
	Итого за день	1590	80,2	53,1	127,7	1308,3	10,64
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,2	0	0,8	4,2	0,1

54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	2,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	500	24,8	21,9	58,8	532,2	4,90
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	14,5	9,9	2,6	157,6	0,2
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	730	22,3	22,2	50,9	492,3	4,2
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3

Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101	0,7
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,7	234,9	2
	Итого за день	1630	61,5	53,9	141,5	1297,2	11,8
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,4
54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	2
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	470	37,1	18,6	45,4	498,2	3,8
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1



54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6	1,5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	710	34,5	16,7	51,7	495,7	4,3
	Полдник						
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	7,3	7	23,3	185	1,9
	Итого за день	1500	79,3	42,7	130,2	1223,3	10,9
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	Завтрак						
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	480	22,1	25,5	45,8	500,7	3,8

	Второй завтрак						0
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	1,1
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	740	29,3	33,5	68,2	691	5,7
	Полдник						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6
	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6
	Итого за день	1640	70,2	68	143,8	1466,8	12
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						

	Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	1,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	500	25,3	30,6	37,4	527,5	3,1
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-21с	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5	1,2
54-10г	Картофель отварной в молоке	75	2,2	2,8	13,3	86,8	1,1
54-23г	Тыква отварная	75	0,9	1,7	3,7	33,2	0,3
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	29,7	13,7	53,2	454	4,4

	Полдник						
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	120	18,3	8,7	12,3	200,3	1
54-3 lхн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	0,6
	Итого за Полдник	320	18,4	8,7	19,5	229,6	1,6
	Итого за день	1620	73,8	53,4	119,9	1255,5	10
	<b>Суббота, 1 неделя</b>						
	Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,3
54-25гн	Чай с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	7,2	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	480	18,8	10,9	41,8	341,4	3,5
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	12,9	56,8	1,1

54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	1,2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25,3	25,3	15,3	390,4	1,3
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	730	37,8	33	61,1	692,6	5,1
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1310	57	44,2	113,2	1079,5	9,4
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	2,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	460	18,4	15	54,4	426,1	4,5
	Второй завтрак						

Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-19с	Борщ с фасолью	200	3,1	5,1	12,3	107,5	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	2,7
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	0,5
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	24,3	27,5	57,9	576,6	4,8
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
	Итого за Полдник	300	7,9	4,7	17,2	142,2	1,4
	Итого за день	1560	51,5	47,4	137,6	1182,7	11,5
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,1	1,1	6,4	0,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7

54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172	0,5
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Завтрак	510	18,7	16,7	43,6	400,3	3,6
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50	0,1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	1,3
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-21м	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,1
54-28хн	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,2	1	2,5	19,4	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	740	42	14,3	51,8	504,2	4,3
	Полдник						

54-13м - для детей с целиакией	Кекс с куриным филе	75	6	2,5	3,5	60,4	0,3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	1,8
	Итого за Полдник	275	11,4	7,5	25,1	213,4	2,1
	Итого за день	1625	72,5	38,8	130,8	1163,4	10,9
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1г	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	2
54-11соус	Соус вишневый	20	0,1	0	10	40,6	0,8
54-24гн	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	1,2
	Итого за Завтрак	420	36,2	12,3	50,8	459,1	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	0,2



54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	6,1	13,9	144,9	1,2
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	1,4
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Обед	700	33,1	32	51,4	625,7	4,3
	Полдник						
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	8	33	0,7
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	1,2
	Итого за Полдник	220	1,7	2	22,9	116,2	1,9
	Итого за день	1440	71,4	46,7	134,9	1245,4	11,2
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,2	0	0,6	3,2	0,1
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7	2,2
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10,9	9,5	6,7	156	0,6
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0,2
54-26гн	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,6	1,1	3,7	31,3	0,3

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Завтрак	510	20,1	17,7	49,3	436,5	4,1
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Итого за Второй завтрак	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,7
	Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	1,7
54-29м	Фрикадельки из говядины	10	1,4	1,2	0,7	19,1	0,1
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	90	21,1	24,4	5	323,5	0,4
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,8
	Итого за Обед	740	33,6	39,8	51,6	698,3	4,3
	Полдник						
54-1в	Ватрушка творожная	50	8,2	10,3	15	185,7	1,3
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8

	Итого за Полдник	250	14	15,3	24,6	292,3	2,1
	Итого за день	1600	68,6	73	133,6	1464,9	11,1
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	0,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	1,6
	Итого за Завтрак	480	25,3	30,2	31,6	500,4	2,6
	Второй завтрак						0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,8
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	1,3
54-24г	Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	1,1

54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	1
54-26хн	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,1	5	22	0,4
	Итого за Обед	700	25,5	18,6	47,1	457,8	3,9
	Полдник						
54-3т	Суфле из моркови с творогом	100	7,7	4,6	15,5	133,9	1,3
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,7
	Итого за Полдник	300	13,5	9,6	23,9	235,7	2
	Итого за день	1580	64,7	58,8	112,4	1238,3	9,4
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
54-8г	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	14,6	113,5	1,2
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	1,2
54-27гн	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0,1	1,7	8,3	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,8
	Итого за Завтрак	480	23	20,7	47,6	468,6	4
	Второй завтрак						
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9

	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,9
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,5
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками рыбными	200	1,6	0,6	2,8	22,9	0,2
54-23г	Тыква отварная	75	0,9	1,7	3,7	33,2	0,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	75	2,2	2,8	13,3	86,8	1,1
54-20м	Говядина отварная	90	25,6	20,5	0,5	289,2	0
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	0,2
54-29хн	Компот из смеси свежих ягод с сиропом стевии (брусника, малина, смородина)	200	0,5	0,2	5,8	27,2	0,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,6
	Итого за Обед	750	34,7	34,3	41,9	615	3,5
	Полдник						
	Итого за Полдник						
	Итого за день	1330	58,1	55,3	99,8	1129,1	8,32

\*- В рецептурах данного меню используются макаронные изделия из твердых сортов пшеницы.

\*\* - допускается замена на следующие блюда: 54-24г-2020 Овощное рагу с кабачками, 54-25г-2020 Овощное рагу с баклажанами, 54-9г-2020 Рагу из овощей.