

Утверждаю  
Директор МОУ ООШ с.Малая Хомутерь  
МО «Барышский район»  М.А.Завьялова  
Приказ № 106 от 01.09.2021 г.



## Двухнедельное циклическое меню

для питания детей в возрасте от 12 до 18 лет  
в МОУ ООШ с.Малая Хомутерь МО «Барышский район»



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

мясо и пищевая ценность приготовляемых блюд  
Район: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 12-18 лет

Неделя: I

№ рецепта	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
11,02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,010	0,00	0	0,000	0	3,40	0,00	0,03	0,01	2,80	0,0	2,80	0,00
* 3,01 ЗП	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,52	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,100	0	85,00	30,00	0,00	0,01	8,80	0,0	2,30	0,10
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,940	0,0800	0,1	34,31	184,70	1,13	0,150	19,07	0,440	40,28	0,98
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,112	0,048	0,0	0,036	0,048	17,04	215,52	0,015	0,0036	27,48	0,012	14,40	0,48
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0,0	0	0,4			0,0	0,25	71,15	0		0,06
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,01	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			31,37	26,91	134,78	841,09	0,47	0,19	2,04	0,22	0,11	65,15	432,72	1,91	0,42	127,00	0,46	57,48	1,96
<i>Итого за Завтрак (осенний период)</i>			33,68	29,9	132,6	876,19	0,46	0,22	2,07	0,22	0,11	149,73	482,72	1,88	0,42	133,00	0,46	58,18	2,06
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
53,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,610	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,750	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	39,16	0,01	0,04	2,15	0,01	35,50	0,13
151,54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,37	0,087	0,08	1,20	0,06	0,027	31,0	80,18	0,075	0,015	9,37	0,026	10,91	1,13
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,10	0,15	3,00	0,092	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,34	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			25,37	29,50	107,30	697,00	0,53	0,42	8,08	0,20	0,09	316,39	603,29	0,24	0,05	142,88	0,91	157,01	7,56
<i>Итого за Обед (зимний период)</i>			26,87	28,35	119,99	732,69	0,58	0,55	8,70	0,26	0,09	392,27	659,73	0,24	0,05	129,70	0,12	177,51	7,23
<b>Итого в день</b>			58,24	55,26	254,77	1594,68	1,05	0,74	10,24	0,48	0,20	454,42	1092,47	2,15	0,47	256,70	0,58	234,99	9,19

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
 молоч и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
 Район: Образовательные Учреждения

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>																			
210,12	Яйцо отварное	50	2,50	2,30	0,14	31,40	0,01	0,08	0	0,05	0,44	11,00	3,80	0,0	0,64	28,0	0,001	2,40	0,50
66235,01	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,23	0,20	0,17	2,61	0,030	0,30	74,3	37,1	0,800	0,04	27,6	0,8400	110,0	1,80
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	13,96	55,43	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
5,36	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,16	0,016	0,016	0,016	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	0,010	23,50	2,00	
<b>Итого за Завтрак</b>			33,58	18,94	85,43	633,09	0,54	0,31	4,35	0,13	0,79	126,77	185,35	0,93	0,74	199,95	1,81	151,30	5,27
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,13	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	39,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	12,70	0,91
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
291,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,6	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			30,25	39,77	109,85	916,66	0,43	0,33	44,36	1,28	0,00	135,00	405,11	0,48	1,21	502,34	0,08	129,70	5,06
<b>Итого обед (зимний период)</b>			32,8	40,8	120,0	953,5	0,5	0,4	67,8	0,8	0,0	163,2	462,5	0,5	1,0	533,5	0,1	126,0	6,4
<b>Итого в день</b>			66,4	59,7	205,4	1586,6	1,0	0,7	72,2	0,9	0,8	289,97	647,85	1,4	1,7	733,5	1,9	277,3	11,7

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
 и/или и пищевая ценность приготовленных блюд  
 Рацком. Общественные Учреждения

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Неделя: 1 четверг

Сезон: осень-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Продукт, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	12-18 лет									
												Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
51,07	Салат из моркови с инжиром	100	1,12	0,12	13,89	64,25	0,05	0,060	18,30	0,006	0	42,60	42,41	0,005	0,08	17,80	0,033	11,91	0,56		
102,23	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,04	0	23,00	17,00	0,015	0,033	144,06	0,001	11,0	1,25		
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,02	107,06	0,079	42,83	0,80		
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0	0	2,50	0,02	0,0	4,00	3,3	0	0	0,5	0	1,70	0,15		
0,08	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0	0,44		
<b>Итого за завтрак</b>			16,74	14,00	91,42	634,05	0,27	0,20	25,18	0,04	0,02	84,04	189,39	0,07	0,11	177,71	0,11	56,44	1,95		
<b>Итого завтрак (зимний период)</b>			16,3	14,2	86,7	612,3	0,3	0,2	16,7	0,0	0,0	76,4	164,0	0,2	0,1	304,0	0,1	53,3	2,6		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,80		
124,44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем и шинатом	250	2,50	13,0	11,25	110,12	0,02	0,02	11,50	0,05	0	45,87	30,25	0,087	0,71	38,68	0,25	15,50	0,50		
33,09	Биточки "Детские" тушеные под овсяным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80		
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,45	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17		
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66		
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,36	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95		
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	183,03	0,31	170,43	7,14		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			43,25	40,77	132,51	1023,33	0,76	0,44	29,03	0,12	0,04	224,34	458,42	0,31	0,83	383,03	0,31	170,43	7,14		
<b>Итого в день</b>			59,65	54,07	219,21	1635,63	1,06	0,64	39,73	0,12	0,04	300,74	622,42	0,33	0,93	487,03	0,61	225,93	9,20		



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
 мучно и кашеция дробность, приготовляемых блюд  
 Рыбинск, Общеобразовательные Учреждения

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Неделя: I пятница

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ рецеп	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	U	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,06	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12		
291.17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	213,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13		
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,5	0,0000	0,01	2,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,60	0	15,83	0	4,4	0,87		
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	65	0,010	0	0,44		
Итого за завтрак			30,19	34,33	105,96	834,79	0,31	0,16	19,09	0,00	0,00	65,60	285,64	1,43	0,10	87,14	0,13	66,19	3,56		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
4.20	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,003	24,5	0,98		
*52 З П	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,33	62,38	0,016	0,033	9,39	0,016	0	36,38	41,19	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33		
514.19	Суп с фрикадельками мясными	100/150	16,44	9,5	0,6	153,51	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93		
489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,23	14,66	28,02	236,0	0,01	0,36	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,056	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93		
409.02	Напиток фруктовый (яблоко, ягоды)	200	0,1	0,1	28,8	210,6	0,01	0,01	2,4	0,053	0,066	322,6	250,66	0,003	0,004	272,0	0,018	40,00	0,26		
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,57	24,50	75,42	690,61	0,99	0,90	42,48	0,12	0,18	491,49	750,12	0,13	0,12	403,68	0,15	172,43	7,05		
<i>Итого обед (зимний период)</i>			22,0	26,9	73,9	714,7	1,0	0,9	40,4	0,09	0,2	489,9	725,22	0,1	0,034	417,4	0,133	169,03	7,4		
Итого в день			75,19	61,23	181,86	1549,49	1,31	1,06	59,49	0,09	0,20	555,50	1040,86	1,53	0,15	504,54	0,26	235,24	10,96		

**Неделя: 2**  
**понедельник**

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ рек	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe			
																				4	5	6
<b>Завтрак</b>																						
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25			
267,67	Котлета "Солнечвогорская" запеченная под соусом овощным	100	18,76	9,70	8,74	234,26	0,088	0,18	0,018	0,0017	0,0	108,34	159,21	0,02	0,011	21,21	0,008	34,36	1,72			
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,312	0,048	0,0	0,036	0,048	17,04	215,52	0,015	0,0036	27,48	0,012	14,40	0,48			
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44			
<b>Итого за Завтрак</b>			37,30	22,30	111,58	803,66	0,53	0,43	6,22	0,07	0,08	280,78	514,23	1,07	0,30	387,10	0,12	73,76	4,01			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
38,13	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48			
*47,02 31	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91			
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16			
279,35	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87			
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10			
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	302,0	0	10	0,2			
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			25,83	21,49	105,49	722,39	0,55	1,79	61,27	0,69	0,85	136,79	479,46	0,53	1,40	736,52	0,28	100,65	3,93			
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			32,2	56,7	218,5	1317,0	1,1	2,2	124,1	0,8	0,9	300,1	913,5	0,9	2,4	1363,4	0,5	203,7	10,2			
<b>Итого в день</b>			63,13	43,8	217,1	1526,3	1,08	2,220	67,5	0,8	0,93	444,57	993,7	1,6	1,7	1150,62	0,4	174,8	7,94			

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на линейный дизайн.  
 меню в пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Район: Общеобразовательные Учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Неделя: 2 вторник

Сезон: осень-весенний  
 Возраст: 12-18 лет

№ п/п	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
210,12	Яйцо отварное	50	2,50	2,30	0,14	31,40	0,01	0,08	0	0,05	0,44	11,00	3,80	0,0	0,64	28,0	0,001	2,40	0,50
223,15	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным (сладким)	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,97	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	93,88	1,53
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,00	15,83	0,07	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			21,42	17,13	70,91	513,70	0,27	0,41	4,09	0,07	0,71	242,22	428,55	1,39	0,67	232,21	0,08	100,68	3,34
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,44	Щи "Весенние" из капусты свежей с картофелем	250	2,50	13,00	11,25	110,12	0,02	0,02	11,50	0,05	0,00	45,87	30,25	0,09	0,7	38,68	0,25	15,50	0,50
273,07	Рыба запеченная под сметанно-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	20	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			25,3	40,6	124,0	835,1	0,40	0,38	16,5	0,99	0,07	266,4	333,8	0,3	0,8	175,6	0,47	129,5	4,90
<b>Итого в день</b>			46,72	57,73	194,9	1348,8	0,67	0,79	20,59	1,06	0,78	508,6	762,35	1,69	1,47	407,81	0,55	230,18	8,24



ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
 меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Район: Общеобразовательные Учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Неделя: 2 среда

Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 12-18 лет

№ п/п	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
786,04	Рыба "Аппетитная"	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
181,11	Каша "Дружба" с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,03	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234,7	155,62	0,031	0,025	104,35	0,11	32,67	0,51
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,00	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			28,30	28,52	104,15	772,33	0,18	0,35	2,53	0,80	0,10	342,82	251,76	0,96	0,13	173,00	0,30	49,29	1,19
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
151,54	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,20	0,06	0,027	31,03	80,18	0,1	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
289,39	Птица, порционная запеченая	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			45,8	30,2	111,7	921,5	0,7	0,5	12,9	0,2	0,1	266,6	583,2	0,3	0,7	165,1	0,2	129,4	7,9
<b>Итого в день</b>			74,1	58,7	215,9	1693,8	0,9	0,9	15,4	1,0	0,2	609,4	834,96	1,3	0,8	338,1	0,5	178,69	9,09

ПРИМЕЧАНИЕ: \* данные на зимний период  
 (июль) и средняя стоимость приготовляемых блюд (диск 10)  
 Район: Общеобразовательное Учреждение

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3596-20

№ п/п	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			четверг					В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7														
Завтрак																				
901,01	Гастрономия: Масло сливочное	10	0,10	0,72	0,14	66,20	0,00	0,01	0	0,100	0,13	1,20	1,90	0,28	0,10	3,0	0,0	0,04	0,02	
279,36	Тефтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13,90	19,23	6,72	253,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	26,25	2,07	
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,0	112,63	0,96	10,16	0,10	
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44	
Итого за Завтрак			29,6	27,7	99,5	808,5	0,4	0,4	2,6	0,2	0,2	168,1	346,5	1,2	0,5	336,5	1,1	50,5	2,8	
Обед (полноценный рацион питания)																				
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10	
7,03	3 П Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9	
99,21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11	
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,4	29,8	87,8	719,8	0,7	0,5	39,5	0,3	0,0	175,5	328,5	0,1	0,8	184,5	0,1	137,3	4,3	
Итого за Обед (зимний период)			31,7	34,0	100,8	804,8	0,8	0,5	77,8	0,3	0,0	225,1	400,8	0,1	0,8	337,9	0,0	137,3	4,3	
Итого в день			52,0	61,7	200,3	1613,3	1,2	0,9	80,4	0,5	0,2	393,2	747,3	1,3	0,5	674,4	1,1	286,6	10,3	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
 меню и пищевой ценности приготовляемых блюд (лист 11)  
 Район: Общеобразовательные Учреждения

Неделя: 2 ПЯТНИЦА

Сезон: осенне-осенний  
 Возраст: 12-18 лет

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	l	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
<b>Завтрак</b>																					
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100-120	0,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,030	6	0,05	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30		
291,17	Плов с птицы	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13		
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44		
<b>Итого за завтрак</b>			30,7	34	104	832,1	0,31	0,17	13,09	0,05	0,0	83,6	297,6	1,5	0,2	103,5	0,06	74,2	3,74		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86		
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13		
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98		
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,12	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48		
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2		
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	1,95		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			36,9	37,4	162,0	1082,5	0,6	0,44	22,4	0,2	0,141	143,8	632,9	1,5	0,4	294,8	0,494	119,6	5,64		
<b>Итого в день</b>			67,5	71,4	266,0	1914,6	0,9	0,6	35,5	0,3	0,141	227,4	930,5	3,0	0,6	398,3	0,6	193,8	9,38		