Приложение № 2

к постановлению

администрации муниципального

образования «Павловский район»

от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. №\_\_\_

**ТИПОВОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания обучающихся**

**в общеобразовательных организациях Ульяновской области**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | | | | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | |  | | понедельник | | | | |  | | |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | |  | |  | |  |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период | | | | | | | | | Неделя: | | | 1 | |  | | |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
| Б | | Ж | | У | | B1 | | В2 | | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | | I | | Mg | Fe |

| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | | 19 | | 20 | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно /яблоко | | | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0,0 | 0,002 | 16 | 11 | | 0 | | 0 | | 1,7 | | 0 | | | 5 | | 0,12 | |
| 74,14 | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным | | | 200 | 8,68 | 12,51 | 31,2 | 251,95 | 0,22 | 0,2 | 1,30 | 0,054 | 0,11 | 142,58 | 97,9 | | 0,063 | | 0,014 | | 65,45 | | 0,15 | | | 6,69 | | 0,53 | |
| 693,08 | Какао с молоком | | | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,05 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | | 0,034 | | 0,003 | | 149,6 | | 0,19 | | | 21,3 | | 0,4 | |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,015 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | | 0,007 | | 0,003 | | 78,6 | | 0,0015 | | | 0 | | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | 18,32 | 18,54 | 93,3 | 579,3 | 0,38 | 0,47 | 14,6 | 0,1 | 0,16 | 322,78 | 272,4 | | 0,1 | | 0,02 | | 295,38 | | 0,34 | | | 32,99 | | 1,71 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом | | | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,6 | 0,016 | 0 | 56,3 | 21,1 | | 0,002 | | 0,017 | | 10,1 | | 0,02 | | | 22,6 | | 0,6 | |
| 50,08\* З П | Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным | | | 60 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 68,27 | 0,01 | 0,04 | 5,54 | 0,06 | 0 | 65,82 | 48,95 | | 0,01 | | 0,039 | | 8,3 | | 0,02 | | | 13,94 | | 0,83 | |
| 102,19 | Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками пшеничными на бульоне | | | 200/50 | 4,8 | 3,1 | 19,85 | 129,2 | 0,21 | 0,07 | 7 | 0 | 0 | 42,10 | 142,5 | | 0,078 | | 0,006 | | 69,41 | | 0,038 | | | 29,62 | | 0,41 | |
| 331,39 | Крокеты «Детские», запечённые под соусом сметанным | | | 95 | 15,34 | 24,23 | 5,12 | 204,11 | 0,13 | 0,12 | 2,19 | 0,00125 | 0,07 | 25,5 | 111,82 | | 0,85 | | 0,013 | | 28,55 | | 0,068 | | | 23,43 | | 1,46 | |
| 332,02 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 270,31 | 0,09 | 0,03 |  | 0,03 | 0,04 | 13,30 | 46,21 | | 0,01 | | 0,003 | | 93,86 | | 0,08 | | | 8,47 | | 0,086 | |
| 519,01 | Компот из фруктово-ягодной смеси | | | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4 | 3,3 | | 0 | | 0 | | 0,45 | | 0 | | | 1,7 | | 0,15 | |
| 5,1 | Хлеб ржано-пшеничный | | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | | 0,017 | | 0 | | 17,1 | | 0 | | | 32,9 | | 1,33 | |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | | 28,39 | 34,24 | 108,29 | 847,0 | 0,61 | 0,35 | 25,29 | 0,05 | 0,11 | 165,7 | 435,5 | | 0,959 | | 0,04 | | 219,5 | | 0,21 | | | 118,7 | | 4,04 | |
| Итого за обед (замена) | | | | | 29,8 | 35,7 | 111,0 | 876,8 | 0,6 | 0,3 | 17,2 | 0,09 | 0,11 | 175,2 | 463,4 | | 1,0 | | 0,1 | | 217,7 | | 0,2 | | | 110,1 | | 4,3 | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | | 46,71 | 52,78 | 201,59 | 1426,35 | 0,99 | 0,82 | 39,89 | 0,15 | 0,27 | 488,5 | 707,93 | | 1,06 | | 0,06 | | 514,85 | | 0,5 | | | 151,7 | | 5,7 | |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | | 48,1 | 54,2 | 204,3 | 1456,1 | 0,9 | 0,8 | 31,8 | 0,2 | 0,3 | 498,0 | 735,8 | | 1,1 | | 0,1 | | 513,1 | | 0,5 | | | 143,1 | | 6 | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | |  | вторник | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
|  |  | |  | Неделя: | | 1 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | | F | | Sе | | K | | I | | | Mg | | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,03 | Гастрономия /сыр порционно | | | 15 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0,03 | 0,1 | 0,1 | 0 | 88 | 50 | | 0 | | 0,01 | | 8,8 | | 0,0001 | | | 3,5 | | 0,1 | |
| 71,14 | Каша молочная гречневая с маслом сливочным | | | 200 | 9,64 | 13,08 | 38,4 | 380,26 | 0,29 | 0,26 | 1,73 | 0,072 | 0,01 | 190,1 | 130,53 | | 0,08 | | 0,018 | | 87,26 | | 0,2 | | | 8,92 | | 0,7 | |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | | | 200 | 5 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,3 | 0,03 | 0,03 | 120,4 | 90 | | 0,2 | | 0,25 | | 187,9 | | 0,09 | | | 14 | | 0,12 | |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | | 0 | | 0,003 | | 78,6 | | 0 | | | 0 | | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | 21,52 | 19,71 | 92,58 | 691,14 | 0,39 | 0,46 | 4,45 | 0,2 | 0,04 | 410,5 | 309,53 | | 0,29 | | 0,28 | | 362,5 | | 0,29 | | | 26,42 | | 1,58 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,25 | Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик», заправленный растительным маслом | | | 60 | 0,77 | 3,04 | 2,26 | 30,97 | 0,02 | 0,02 | 1,03 | 0,017 | 0 | 25,65 | 13,62 | | 0,003 | | 0,017 | | 9,2 | | 0,48 | | | 9 | | 0,28 | |
| \*0,09 З,П | Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом | | | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0,07 | 1,1 | 0,050 | 0 | 69,36 | 47,5 | | 0,06 | | 0,02 | | 1,29 | | 0,006 | | | 21,3 | | 0,8 | |
| 124,26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | | | 200/10 | 1,4 | 3,96 | 16,3 | 171,8 | 0,05 | 0,038 | 12,6 | 0 | 0 | 39,4 | 39,2 | | 0 | | 0 | | 30,66 | | 0 | | | 17,7 | | 0,66 | |
| 239,43 | Тефтели из рыбы тушёные в соусе овощном | | | 90 | 21,12 | 27,11 | 35,22 | 329,3 | 0,12 | 0,11 | 1,76 | 0,04 | 0 | 134,96 | 267,8 | | 0,13 | | 0,001 | | 32,34 | | 0,049 | | | 58,59 | | 1,75 | |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | | | 150 | 3,25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,16 | 0,13 | 2,5 | 0,06 | 0,05 | 43,8 | 96,8 | | 0 | | 0 | | 58 | | 0,021 | | | 32,92 | | 1,19 | |
| 349,1 | 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 | | 0,45 | | 0 | | | 3 | | 0,66 | |
| 5,1 | Хлеб ржано-пшеничный | | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | | 0,017 | | 0 | | 17,1 | | 0 | | | 32,9 | | 1,33 | |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | | 28,61 | 43,72 | 119,2 | 874,28 | 0,47 | 0,36 | 18,09 | 0,12 | 0,05 | 290,91 | 535,71 | | 0,15 | | 0,02 | | 147,75 | | 0,55 | | | 154,11 | | 5,87 | |
| Итого за обед (замена) | | | | | 29,5 | 43 | 126,7 | 907,7 | 0,5 | 0,4 | 18,1 | 0,2 | 0,1 | 334,6 | 569,6 | | 0,2 | | 0 | | 139,8 | | 0,1 | | | 166,4 | | 6,4 | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | | 50,13 | 63,43 | 211,78 | 1565,42 | 0,86 | 0,81 | 22,54 | 0,32 | 0,09 | 701,41 | 845,24 | | 0,44 | | 0,3 | | 510,26 | | 0,84 | | | 180,53 | | 7,45 | |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | | 51,0 | 62,7 | 219,3 | 1598,8 | 0,9 | 0,9 | 22,6 | 0,4 | 0,1 | 745,1 | 879,1 | | 0,5 | | 0,3 | | 502,4 | | 0,4 | | | 192,8 | | 8 | |
| ПРИМЕЧАНИЕ:\*замена на зимний период | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | |  | среда | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
|  |  | |  | Неделя: | | 1 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | | F | | Sе | | K | | I | | | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | | 19 | | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно /яблоко | | | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | | 0 | | 0 | | 1,7 | | 0 | | | 5 | | 0,12 | |
| 223,23 | Запеканка творожная с соусом молочным (сладким) | | | 170 | 19,3 | 30,65 | 61,4 | 431,0 | 0,07 | 0,28 | 2,35 | 0,07 | 0,27 | 173 | 236,7 | | 0,041 | | 0,03 | | 181,9 | 0,008 | | | 33,5 | | 1,15 | |
| 375,01 | Чай чёрный с лимоном | | | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,6 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | | 0,1 | | 0,02 | | 31,77 | 0 | | | 5,24 | | 0,87 | |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,015 | 1,4 | 0 | 0 | 12 | 39 | | 0 | | 0 | | 78,6 | | 0 | | | 0 | | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | 24,5 | 31,6 | 116,2 | 665,5 | 0,2 | 0,3 | 15,4 | 0,1 | 0,5 | 209,1 | 296,5 | | 0,1 | | 0,1 | | 294 | | 0 | | | 43,7 | | 2,8 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом | | | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,91 | 0,32 | 0 | 12,84 | 8,93 | | 0,01 | | 0,19 | | 61,37 | | 0,0014 | | | 9,82 | | 0,29 | |
| 7 \* ЗП | Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом | | | 60 | 1,90 | 2,50 | 7,80 | 61 | 0,05 | 0,03 | 23 | 0 | 0 | 29,40 | 43,3 | | 0 | | 0,04 | | 51,03 | | 0,001 | | | 7,63 | | 0,65 | |
| 83,03 | Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне | | | 200 | 1,37 | 2,12 | 8,76 | 59,65 | 0,05 | 0,05 | 15,7 | 0,06 | 0 | 37,88 | 38,91 | | 0,22 | | 0,48 | | 98,20 | | 0,03 | | | 18,44 | | 0,93 | |
| 291,33 | Плов с птицей | | | 230 | 16,15 | 17,02 | 48,46 | 407,63 | 0,2 | 0,1 | 4,69 | 0,002 | 0 | 31,61 | 215,19 | | 0,095 | | 0,093 | | 58,07 | | 0,042 | | | 52,25 | | 1,96 | |
| 407 | Сок фруктовый | | | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14 | 28,7 | | 0,078 | | 0,2 | | 202 | | 0 | | | 10 | | 0,24 | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | | 0,02 | | 0 | | 17,1 | | 0 | | | 32,9 | | 1,33 | |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | | 19,91 | 21,81 | 105,1 | 708,46 | 0,42 | 0,32 | 34,1 | 0,38 | 0 | 120,83 | 402,33 | | 0,42 | | 0,96 | | 436,74 | | 0,07 | | | 123,41 | | 4,75 | |
| Итого за обед (замена) | | | | | 21,5 | 22,3 | 111,2 | 741,4 | 0,4 | 0,3 | 48,2 | 0,1 | 0 | 137,4 | 436,7 | | 0,4 | | 0,8 | | 426,4 | | 0,1 | | | 121,2 | | 5,1 | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | | 44,4 | 53,4 | 221,3 | 1373,9 | 0,7 | 0,6 | 49,5 | 0,45 | 0,47 | 329,9 | 698,8 | | 0,57 | | 1,02 | | 730,7 | | 0,08 | | | 167,2 | | 7,6 | |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | | 46,0 | 53,9 | 227,3 | 1406,8 | 0,7 | 0,7 | 63,6 | 0,1 | 0,5 | 346,4 | 733,2 | | 0,6 | | 0,9 | | 720,4 | | 0,1 | | | 165,0 | | 7,9 | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на зимний период | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | |  | четверг | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
|  |  | |  | Неделя: | | 1 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг/ мкг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | | F | | Sе | | K | | I | | | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | | 19 | | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51,28 | Салат «Петрушка» из моркови с сыром | | | 60 | 4,03 | 7,45 | 2,89 | 94,84 | 0,02 | 0,074 | 2,21 | 0,008 | 0,014 | 14,3 | 98,16 | | 23,1 | | 0,04 | | 9,20 | | 0,002 | | | 21,21 | | 0,44 | |
| \*1,6 З.П | Салат фруктовый с сахарной пудрой | | | 60 | 0,04 | 0,18 | 5,54 | 25,50 | 0,02 | 0,02 | 2,3 | 0,002 | 0 | 15 | 10,2 | | 0,06 | | 0,02 | | 86,46 | | 0 | | | 6,6 | | 0,75 | |
| 478,28 | Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным | | | 200 | 12,52 | 13,57 | 37,12 | 329,52 | 0,18 | 0,13 | 3,5 | 0,009 | 0,02 | 39,44 | 117,68 | | 0,06 | | 0,024 | | 107,06 | | 0,079 | | | 42,83 | | 0,8 | |
| 407 | Сок фруктовый | | | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,70 | | 0,1 | | 0,2 | | 202 | | 0 | | | 10 | | 0,24 | |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | | 0,007 | | 0,003 | | 78,6 | | 0,002 | | | 0 | | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | 21,35 | 21,94 | 97,27 | 669,45 | 0,30 | 0,34 | 14,2 | 0,019 | 0,03 | 94,8 | 293,74 | | 23,31 | | 0,29 | | 571,32 | | 0,083 | | | 80,64 | | 2,89 | |
| Итого завтрак (зимний период) | | | | | 15,7 | 14,1 | 83,1 | 1057,1 | 0,2 | 0,2 | 9,2 | 0,03 | 0,02 | 66,4 | 157,2 | | 0,1 | | 0 | | 246,4 | | 0,1 | | | 51,1 | | 2,1 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,22 | Винегрет овощной, заправленный растительным маслом | | | 60 | 0,95 | 3,10 | 5,17 | 52,68 | 0,03 | 0,03 | 9,3 | 0,008 | 0,00 | 17,95 | 26,89 | | 0,09 | | 0,019 | | 14,78 | | 0,01 | | | 12,28 | | 0,52 | |
| 124,44 | Суп овощной на бульоне | | | 200 | 2 | 5,2 | 9 | 88,1 | 0,02 | 0,02 | 9,20 | 0,04 | 0 | 36,7 | 24,2 | | 0,07 | | 0,57 | | 30,95 | | 0,20 | | | 12,4 | | 0,4 | |
| 33,10 | Биточки «Детские» тушеные под овощным соусом | | | 90 | 13,79 | 15,01 | 14,92 | 250,85 | 0,17 | 0,15 | 1,65 | 0,02 | 0 | 18,62 | 77,46 | | 0 | | 0,06 | | 25,5 | | 0,13 | | | 49,48 | | 1,7 | |
| 330,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | | | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0,0 | 0,03 | 0,03 | 66,31 | 161 | | 0,05 | | 0,0203 | | 65,5 | | 0,08 | | | 42 | | 0,98 | |
| 349,10 | Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный | | | 200 | 0,22 | 0 | 19,44 | 76,75 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 22,60 | 7,7 | | 0 | | 0 | | 0,5 | | 0 | | | 3 | | 0,66 | |
| 6637,03 | Кондитерское изделие/ печенье | | | 30 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,89 | 0,002 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 8,20 | 17,4 | | 0,0 | | 0,0 | | 0,17 | | 0 | | | 3 | | 0,2 | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,50 | 110,6 | | 0,017 | | 0 | | 17,1 | | 0 | | | 32,9 | | 1,33 | |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | | 37,74 | 28,76 | 124,4 | 924,47 | 0,69 | 0,41 | 20,4 | 0,10 | 0,03 | 194,9 | 425,3 | | 0,23 | | 0,67 | | 154,5 | | 0,42 | | | 155,1 | | 5,79 | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | | 53,4 | 42,9 | 207,4 | 1981,6 | 0,9 | 0,6 | 29,5 | 0,1 | 0,1 | 261,4 | 582,5 | | 0,4 | | 0,7 | | 400,9 | | 0,5 | | | 206,2 | | 7,9 | |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | | 53,4 | 42,9 | 207,4 | 1981,6 | 0,9 | 0,6 | 29,5 | 0,1 | 0,1 | 261,4 | 582,5 | | 0,4 | | 0,7 | | 400,9 | | 0,5 | | | 206,2 | | 7,9 | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | пятница | | |  |  | Сезон: | | осенне- весенний | | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
|  |  | |  | Неделя: | | 1 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | | F | | Sе | | K | | I | | | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | | 19 | | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно /яблоко | | | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10,0 | 0 | 0,002 | 16 | 11 | | 0 | | 0 | | 1,70 | | 0 | | | 5 | | 0,12 | |
| 340,33 | Омлет, запечённый с картофелем и маслом сливочным | | | 150 | 10,7 | 36 | 15,81 | 349,9 | 0,13 | 0,36 | 4,69 | 0,19 | 1,80 | 98,33 | 186,8 | | 0,06 | | 0,03 | | 527,6 | | 0,21 | | | 25,6 | | 2,33 | |
| 66271 | Молоко /кисломолочный напиток | | | 200 | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 | 0 | 0 | 1,8 | 0,04 | 0,1 | 242 | 188 | | 0,03 | | 0,0 | | 204 | | 0 | | | 30 | | 0,20 | |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0,0 | 0 | 12 | 39 | | 0,007 | | 0,003 | | 78,6 | | 0,0015 | | | 0 | | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | 21,01 | 41,86 | 76,93 | 683,8 | 0,23 | 0,4 | 17,84 | 0,23 | 1,9 | 368,3 | 424,8 | | 0,09 | | 0,04 | | 811,9 | | 0,229 | | | 60,6 | | 3,31 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,19 | Салат «Солнышко» | | | 60 | 0,59 | 0,12 | 4,85 | 22,95 | 0,03 | 0,03 | 6,98 | 0,03 | 0 | 22,8 | 21,60 | | 0 | | 0,04 | | 10,30 | | 0,020 | | | 14,70 | | 0,59 | |
| 20,14 \* ЗП | Салат из свёклы, заправленный растительным маслом | | | 60 | 0,86 | 1,56 | 5,13 | 37,43 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 0,01 | 0 | 21,83 | 24,66 | | 0 | | 0,4 | | 18,50 | | 0,01 | | | 12,58 | | 0,8 | |
| 392,32 | Пельмени с бульоном и зеленью | | | 100/100 | 12,93 | 11,41 | 29,29 | 264 | 0,19 | 0,10 | 0,49 | 0,02 | 0,09 | 23,43 | 133,86 | | 0,04 | | 0,024 | | 22,50 | | 0,049 | | | 18,26 | | 0,75 | |
| 489,07 | Рагу из птицы по-домашнему с овощами | | | 250 | 15,73 | 14,66 | 28,92 | 236 | 0,61 | 0,56 | 27,84 | 0,002 | 0 | 84,11 | 217,14 | | 0,066 | | 0,0018 | | 74,2 | | 0,033 | | | 61,6 | | 2,93 | |
| 407 | Сок фруктовый | | | 200 | 0,2 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14 | 28,7 | | 0,078 | | 0,2 | | 202 | | 0 | | | 10 | | 0,24 | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,94 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | | 0,017 | | 0 | | 17,1 | | 0 | | | 32,9 | | 1,33 | |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | | 31,3 | 26,81 | 109,2 | 736,04 | 0,97 | 0,85 | 40,11 | 0,05 | 0,09 | 168,8 | 511,9 | | 0,21 | | 0,27 | | 326,1 | | 0,102 | | | 137,46 | | 5,84 | |
| Итого за обед (замена) | | | | | 31,6 | 28,3 | 109,5 | 750,5 | 1 | 0,8 | 38,8 | 0,03 | 0,09 | 167,9 | 515 | | 0,2 | | 0,6 | | 334,3 | | 0,1 | | | 135,3 | | 6,1 | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | | 52,3 | 68,7 | 186,1 | 1419,8 | 1,2 | 1,2 | 58 | 0,3 | 1,9 | 537,2 | 936,7 | | 0,3 | | 0,3 | | 1138 | | 0,3 | | | 198,1 | | 9,2 | |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | | 52,6 | 70,1 | 186,4 | 1434,3 | 1,2 | 1,2 | 56,7 | 0,3 | 1,9 | 536,2 | 939,8 | | 0,3 | | 0,7 | | 1146,2 | | 0,3 | | | 195,9 | | 9,4 | |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | понедельник | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
|  |  |  | | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | | Sе | | K | | | | I | Mg | | Fe | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,60 | Салат фруктовый с сахарной пудрой | | | 60 | 0,04 | 0,18 | 5,5 | 25,5 | 0,02 | 0,02 | 2,30 | 0 | 0 | 15 | 10,2 | 0,06 | | 0,02 | | 86,46 | | | | 0 | 6,60 | | 0,75 | |
| 223,24 | Запеканка творожная с соусом молочным (сладким) | | | 230 | 25,61 | 36 | 80,7 | 507,5 | 0,08 | 0,33 | 2,62 | 0,09 | 0 | 204 | 25,37 | 0 | | 0 | | 297,6 | | | | 0,01 | 39,42 | | 1,35 | |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | | | 200 | 5 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | 0,15 | 1,30 | 0,03 | 0,03 | 120,4 | 90 | 0,2 | | 0,25 | | 187,9 | | | | 0,09 | 14 | | 0,12 | |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0 | | 0 | | 78,6 | | | | 0 | 0 | | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | 35,2 | 39,9 | 140,4 | 807,5 | 0,20 | 0,52 | 7,57 | 0,12 | 0,03 | 351,4 | 164,57 | 0,27 | | 0,27 | | 650,53 | | | | 0,1 | 60,02 | | 2,88 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,26 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом | | | 60 | 0,34 | 2,05 | 1,74 | 28,09 | 0,03 | 0,01 | 8,9 | 0,32 | 0 | 12,84 | 8,93 | 0,01 | | 0,19 | | 61,37 | | 0,001 | | | 9,82 | | 0,29 | |
| \*47,01 З П\* | Салат «Витаминный» (консервированная капуста с клюквой), заправленный растительным маслом | | | 60 | 0,72 | 5,41 | 6,32 | 77,73 | 0,01 | 0,02 | 7,87 | 0,10 | 0 | 26,85 | 16,35 | 0 | | 0,01 | | 51,04 | | 0,001 | | | 8,69 | | 0,64 | |
| 6626,09 | Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне | | | 200 | 1,77 | 2,65 | 12,74 | 78,71 | 0,05 | 0,05 | 19 | 0,07 | 0,01 | 43,11 | 48,75 | 0,15 | | 0,48 | | 98,20 | | 0,03 | | | 22,44 | | 0,80 | |
| 255,00 | Печень по-строгановски | | | 100 | 19,05 | 11,83 | 7,18 | 211,28 | 0,24 | 1,94 | 14,86 | 0,0055 | 0,006 | 15,22 | 310,64 | 0,22 | | 38,93 | | 270,37 | | 6,77 | | | 18,69 | | 6,72 | |
| 267,71 | Шницель «Тотоша», запечённый с овощами | | | 90 | 18,04 | 9,67 | 4,00 | 220,92 | 0,15 | 0,09 | 1,2 | 0,3 | 0 | 15,88 | 175,41 | 0 | | 0,06 | | 20 | | 0,13 | | | 25,23 | | 1,68 | |
| 332 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | | 150 | 5,7 | 3,43 | 36,45 | 190,31 | 0,09 | 0,03 | 0 | 0,033 | 0,04 | 13,3 | 46,21 | 0,01 | | 0 | | 93,86 | | 0,08 | | | 8,47 | | 0,09 | |
| 407,00 | Сок фруктовый | | | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 86 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14,0 | 28,7 | 0,1 | | 0,20 | | 202 | | 0 | | | 10 | | 0,24 | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | | 0,0 | | 17,1 | | 0 | | | 32,9 | | 1,33 | |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | | 28,9 | 20,6 | 104,3 | 721,5 | 0,6 | 2,2 | 47,6 | 0,4 | 0,1 | 123 | 553,8 | 0,5 | | 39,8 | | 742,9 | | 6,9 | | | 102,3 | | 9,5 | |
| Итого за обед (замена) | | | | | 28,3 | 21,8 | 105,7 | 780,8 | 0,4 | 0,4 | 32,9 | 0,5 | 0,1 | 137,6 | 426,0 | 0,3 | | 0,8 | | 482,2 | | 0,2 | | | 107,7 | | 4,8 | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | | 64,1 | 60,4 | 244,7 | 1529 | 0,8 | 2,7 | 55,1 | 0,6 | 0,1 | 474,4 | 718,4 | 0,8 | | 40,1 | | 1393,4 | | 7 | | | 162,3 | | 12,3 | |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | | 63,5 | 61,6 | 246,1 | 1588,2 | 0,6 | 0,9 | 40,4 | 0,6 | 0,1 | 489 | 590,6 | 0,5 | | 1 | | 1132,7 | | 0,3 | | | 167,8 | | 7,7 | |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | |  | вторник | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
|  |  |  | | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | | Sе | | K | | I | | | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | | 19 | | 20 | |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Гастрономия /сыр порционно | | | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 36,4 | 0 | 0,03 | 0,1 | 0,01 | 0 | 88 | 50 | 0 | | 0,01 | | 8,8 | | 0 | | | 3,5 | | 0,1 | |
| 2,47 | Каша молочная пшённая с маслом сливочным | | | 200 | 7,43 | 8,65 | 46,9 | 258 | 0,19 | 0,16 | 1,2 | 0,018 | 0,11 | 136 | 181,37 | 0,063 | | 0,014 | | 228,7 | | 0,15 | | | 47,6 | | 1,24 | |
| 693 | Какао с молоком | | | 200 | 4,7 | 5,15 | 22,58 | 151 | 0 | 0,23 | 1,95 | 0,05 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0 | | 0 | | 149,63 | | 0,19 | | | 21,3 | | 0,4 | |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0 | | 0 | | 78,6 | | 0,002 | | | 0 | | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | 18,99 | 17,23 | 99 | 579,05 | 0,31 | 0,44 | 4,54 | 0,08 | 0,16 | 388,2 | 394,87 | 0,1 | | 0,03 | | 465,68 | | 0,34 | | | 72,40 | | 2,4 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом | | | 60 | 1,67 | 2,35 | 9,75 | 64,39 | 0,05 | 0,10 | 1,07 | 0,05 | 0 | 69,36 | 47,5 | 0,06 | | 0,02 | | 11,29 | | 0,01 | | | 1,30 | | 0,8 | |
| 124,47 | Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными | | | 200/50 | 5,8 | 5,6 | 33,6 | 205,3 | 0,02 | 0,02 | 9,2 | 0,04 | 0 | 36,74 | 24,2 | 0,07 | | 0,57 | | 30,95 | | 0,2 | | | 12,4 | | 0,4 | |
| 273,07 | Котлеты рыбные паровые, запечённые под сметано-луковым соусом | | | 90 | 11,93 | 9,5 | 20,22 | 200,86 | 0,0 | 0 | 0,62 | 0,01 | 3,41 | 4,4 | 5,25 | 0,18 | | 0,08 | | 40,78 | | 0,17 | | | 11,05 | | 0,06 | |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | | | 150 | 3,25 | 9,25 | 22,02 | 138,76 | 0,16 | 0,13 | 2,5 | 0,06 | 0,05 | 43,8 | 96,79 | 0 | | 0 | | 58,00 | | 0,02 | | | 32,9 | | 1,19 | |
| 66112 | Кондитерское изделие /мармелад | | | 30 | 1,4 | 1,81 | 11,0 | 63,1 | 0,02 | 0,01 | 0 | 0,1 | 0 | 7,4 | 15,7 | 0 | | 0 | | 7,2 | | 0 | | | 0,2 | | 0,18 | |
| 349,1 | 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 | | 0,45 | | 0 | | | 3 | | 0,66 | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0 | | 0 | | 17,1 | | 0 | | | 32,9 | | 1,33 | |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | | 26,1 | 28,9 | 140 | 875,9 | 0,37 | 0,32 | 13,6 | 0,26 | 3,46 | 208,8 | 307,7 | 0,3 | | 0,7 | | 165,8 | | 0,4 | | | 93,8 | | 4,62 | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | | 45,1 | 46,1 | 239 | 1454,9 | 0,7 | 0,8 | 18,1 | 0,3 | 3,6 | 597 | 702,6 | 0,4 | | 0,7 | | 631,5 | | 0,7 | | | 166,2 | | 7 | |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | |  | среда | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
|  |  |  | | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | | Sе | | K | | I | | | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | | 19 | | 20 | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Гастрономия /сыр порционно | | | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 0 | 0,03 | 0,07 | 0,01 | 0 | 88 | 50 | 0 | | 0,01 | | 8,8 | | 0 | | | 3,50 | | 0,10 | |
| 786,04 | Мучное кулинарное изделие/булочка творожная | | | 60 | 6,69 | 5,77 | 29 | 194,89 | 0,08 | 0,09 | 0,10 | 0,014 | 0,03 | 38,64 | 79,3 | 0,06 | | 0,03 | | 87,04 | | 0,02 | | | 11,04 | | 0,60 | |
| 2,35 | Каша молочная манная с маслом сливочным | | | 200 | 7,12 | 11,68 | 31,06 | 257,63 | 0,1 | 0,24 | 0,09 | 0,012 | 0,07 | 187,76 | 124,5 | 0,025 | | 0,02 | | 83,48 | | 0,09 | | | 26,14 | | 0,41 | |
| 351,01 | Кисель фруктовый | | | 200 | 0,03 | 0,02 | 18,62 | 73,23 | 0 | 0 | 1,25 | 0,001 | 0 | 5,24 | 7,81 | 0 | | 0 | | 8,04 | | 0 | | | 0,85 | | 0,08 | |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | | 60 | 5 | 0,5 | 29,5 | 133,2 | 0,1 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39,0 | 0 | | 0 | | 78,6 | | 0 | | | 0 | | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | 20,72 | 20,9 | 107,89 | 695,35 | 0,24 | 0,38 | 2,86 | 0,04 | 0,10 | 331,64 | 300,61 | 0,09 | | 0,06 | | 265,96 | | 0,11 | | | 41,53 | | 1,85 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,08 | Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным | | | 60 | 1,99 | 4,53 | 4,95 | 68,27 | 0,01 | 0,04 | 5,54 | 0,06 | 0,00 | 65,82 | 48,95 | 0,01 | | 0,04 | | 8,3 | | 0,02 | | | 13,94 | | 0,83 | |
| 124,26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | | | 200/10 | 1,4 | 3,96 | 6,3 | 71,80 | 0,05 | 0,038 | 12,6 | 0 | 0 | 39,4 | 39,2 | 0 | | 0 | | 30,66 | | 0 | | | 17,7 | | 0,66 | |
| 288,38 | Птица порционная запечённая | | | 90 | 13,89 | 12,37 | 1,38 | 168,97 | 0,05 | 0,12 | 0,75 | 0 | 0 | 18,71 | 125,6 | 0,0 | | 0,01 | | 17,4 | | 0,04 | | | 14,89 | | 1,3 | |
| 330,01 | Гороховое пюре с маслом сливочным | | | 150 | 17,26 | 2,85 | 38,12 | 250,46 | 0,35 | 0,14 | 0 | 0,03 | 0,03 | 66,31 | 161,03 | 0,05 | | 0,02 | | 65,54 | | 0,08 | | | 42 | | 0,98 | |
| 375,01 | Чай чёрный 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 | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | | 0,0 | | 17,1 | | 0 | | | 32,9 | | 1,33 | |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | | 36,6 | 24,1 | 89,9 | 744,8 | 0,64 | 0,4 | 20,6 | 0,6 | 0 | 222,8 | 495,2 | 0,2 | | 0,1 | | 170,8 | | 0,1 | | | 126,7 | | 6,0 | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | | 57,4 | 45,0 | 197,8 | 1440,1 | 0,9 | 0,8 | 23,5 | 0,6 | 0,1 | 554,4 | 795,8 | 0,3 | | 0,2 | | 436,7 | | 0,3 | | | 168,2 | | 7,8 | |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | |  | четверг | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
|  |  |  | | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | | Sе | | K | | I | | | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | | 19 | | 20 | |
| Завтрак мясной | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / яблоко | | | 120-150 | 0,40 | 0,40 | 10 | 42,7 | 0 | 0,02 | 10,0 | 0 | 0 | 16,00 | 11 | 0 | | 0 | | 1,7 | | 0 | | | 5 | | 0,12 | |
| 279,35 | Тефтели «Детские» тушёные 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 | |
| 318 | Овощи тушёные в молочном соусе | | | 100 | 2,06 | 1,88 | 8,83 | 60,6 | 0,05 | 0,06 | 8,15 | 0,01 | 0 | 42,1 | 51,56 | 0 | | 0 | | 251,5 | | 0 | | | 20,96 | | 0,58 | |
| 407,00 | Сок фруктовый | | | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,2 | 86,39 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0 | 0 | 14 | 28,7 | 0,1 | | 0,2 | | 202 | | 0 | | | 10 | | 0,24 | |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12,0 | 39 | 0 | | 0 | | 78,6 | | 0,002 | | | 0 | | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | 19,7 | 20,3 | 76,6 | 552,5 | 0,36 | 0,347 | 24,4 | 0 | 0 | 102,6 | 280,2 | 0,1 | | 0,3 | | 557,7 | | 0,1 | | | 59,6 | | 3,5 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,11 | Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом | | | 60 | 0,6 | 3,1 | 2,2 | 38,6 | 0,06 | 0,07 | 13,6 | 0,02 | 0 | 56,3 | 21,1 | 0 | | 0 | | 10,1 | | 0 | | | 22,6 | | 0,6 | |
| 7 \* ЗП | Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом | | | 60 | 1,9 | 2,5 | 7,8 | 61 | 0,05 | 0,03 | 23 | 0 | 0 | 29,4 | 43,3 | 0 | | 0,04 | | 51,03 | | 0 | | | 7,6 | | 0,7 | |
| 99,54 | Суп овощной «Летний» на бульоне | | | 200 | 4,98 | 7,69 | 9,46 | 124,6 | 0,20 | 0,18 | 8,39 | 0,12 | 0,00 | 22,3 | 71,48 | 0,043 | | 0,57 | | 30,95 | | 0,02 | | | 18,71 | | 0,88 | |
| 436,98 | Картофель, тушённый с мясными изделиями / жаркое по-домашнему | | | 230 | 11,74 | 13,6 | 31,79 | 304,60 | 0,22 | 0,13 | 3,60 | 0,09 | 0,03 | 29,70 | 111,95 | 0,06 | | 0,024 | | 107,06 | | 0,003 | | | 46,67 | | 1,79 | |
| 519,01 | Компот из фруктовой ягодной смеси | | | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4 | 3,3 | 0 | | 0 | | 0,45 | | 0,0 | | | 1,7 | | 0,15 | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0 | | 0 | | 17,1 | | 0,0 | | | 32,9 | | 1,33 | |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | | 19,2 | 24,8 | 88,1 | 672,6 | 0,6 | 0,4 | 28,1 | 0,24 | 0 | 136,8 | 318,4 | 0,1 | | 0,6 | | 165,7 | | 0,0 | | | 122,6 | | 4,8 | |
| Итого за обед (замена) | | | | | 20,5 | 24,2 | 93,7 | 695,1 | 0,6 | 0,4 | 37,5 | 0,21 | 0,03 | 109,9 | 340,6 | 0,1 | | 0,6 | | 206,6 | | 0,0 | | | 107,6 | | 4,8 | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | | 39 | 45,1 | 164,7 | 1225,1 | 1 | 0,8 | 52,5 | 0,3 | 0 | 239,4 | 598,7 | 0,2 | | 0,9 | | 723,3 | | 0,1 | | | 182,2 | | 8,2 | |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | | 40,3 | 44,5 | 170,3 | 1247,5 | 1 | 0,7 | 61,9 | 0,3 | 0 | 212,5 | 620,9 | 0,2 | | 0,9 | | 764,3 | | 0,1 | | | 167,2 | | 8,3 | |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | пятница | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
|  |  |  | | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | Возраст: | | 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | | Sе | | K | | I | | | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | | 19 | | 20 | |
| Завтрак молочный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,02 | Фрукт порционно /апельсин | | | 100-120 | 0,90 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,04 | 0,03 | 6 | 0,05 | 0 | 34 | 23 | 0,02 | | 0,05 | | 18,1 | | 0 | | | 13 | | 0,3 | |
| 340,19 | Омлет натуральный с маслом сливочным | | | 150 | 11,38 | 8,3 | 2,89 | 140,3 | 0,07 | 0,43 | 0,39 | 0,02 | 1,8 | 98,33 | 127,33 | 0,06 | | 0,03 | | 20,29 | | 0,21 | | | 17,13 | | 0,19 | |
| 430 | Чай чёрный 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 | | 15,83 | | 0 | | | 4,4 | | 0,87 | |
| 0,09 | Хлеб пшеничный | | | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 133,2 | 0,06 | 0,02 | 1,35 | 0 | 0 | 12 | 39 | 0,01 | | 0 | | 78,6 | | 0 | | | 0 | | 0,66 | |
| Итого за завтрак | | | | | 17,0 | 9,03 | 55,52 | 371,03 | 0,17 | 0,49 | 8,64 | 0,07 | 1,8 | 149,6 | 197,6 | 0,7 | | 0,1 | | 132,8 | | 0,2 | | | 34,5 | | 2,02 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,22 | Винегрет овощной, заправленный растительным маслом | | | 60 | 0,95 | 3,10 | 5,17 | 52,68 | 0,03 | 0,03 | 9,3 | 0,01 | 0 | 17,95 | 26,89 | 0,09 | | 0,02 | | 14,78 | | 0,01 | | | 12,28 | | 0,52 | |
| 140,1 | Суп картофельный с клёцками на бульоне | | | 200 | 5,1 | 4,16 | 19,1 | 156,3 | 0,06 | 0,05 | 1,07 | 0,074 | 0,22 | 22,42 | 42,97 | 0,023 | | 0,046 | | 7,5 | | 0,02 | | | 13,67 | | 0,66 | |
| 267,89 | Котлета куриная, запечённая с овощами | | | 90 | 16,55 | 16,03 | 40,92 | 341,39 | 0,08 | 0,11 | 0,85 | 0,072 | 0,06 | 30,88 | 166,25 | 1,02 | | 0,14 | | 17,17 | | 0,4 | | | 36,26 | | 0,89 | |
| 1,39 | Капуста тушёная белокочанная/цветная капуста отварная | | | 150 | 4,14 | 6,22 | 12,10 | 100,9 | 0,08 | 0,09 | 95,35 | 0,96 | 0 | 111,48 | 76,88 | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 39,08 | | 1,45 | |
| 407 | Сок фруктовый | | | 200 | 0 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0 | 0 | 14 | 28,70 | 0,1 | | 0,2 | | 202 | | 0 | | | 10 | | 0,2 | |
| 5,10 | Хлеб ржано-пшеничный | | | 70 | 1,85 | 0,36 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,0 | | 0 | | 17,1 | | 0 | | | 32,9 | | 1,33 | |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | | 28,79 | 30,13 | 123,43 | 864,36 | 0,39 | 0,44 | 111,37 | 1,11 | 0,3 | 221,2 | 452,3 | 1,2 | | 0,4 | | 258,6 | | 0,4 | | | 144,2 | | 5,1 | |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | | 45,8 | 39,2 | 179 | 1235,4 | 0,6 | 0,9 | 120 | 1,2 | 2,1 | 496,0 | 649,9 | 1,9 | | 0,5 | | 391,4 | | 0,6 | | | 178,7 | | 7,1 | |

| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | понедельник | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | |
|  |  |  | Неделя: | | 1 |  |  |  |  | Возраст: | | 12-18 лет | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование  блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | K | I | Mg | Fe |

| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | 20 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно /яблоко | | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 00 | 0 | 16 | 11 | 0 | 0 | | 1,7 | 0 | 5 | 0,12 |
| 71,20 | Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным | | 250 | 11,38 | 12,51 | 33,6 | 253,4 | 0,22 | 0,20 | 1,30 | 0,054 | 0,11 | 142,58 | 97,90 | 0,063 | 0,014 | | 65,45 | 0,15 | 6,69 | 0,53 |
| 693,08 | Какао с молоком | | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,5 | 0,06 | 0,23 | 1,95 | 0,05 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,0 | 0,0 | | 149,6 | 0,19 | 21,3 | 0,4 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | 0,02 | 1,18 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,7 | 0,0 | | 9,2 | 0,02 | 0,0 | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 22,54 | 18,7 | 105,54 | 625,15 | 0,40 | 0,47 | 14,43 | 0,1 | 0,16 | 320,78 | 265,9 | 0,83 | 0,02 | | 225,98 | 0,36 | 32,99 | 1,93 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,40 | Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом | | 100 | 1,00 | 5,16 | 3,60 | 64,33 | 0,10 | 0,11 | 22,66 | 0,026 | 0 | 93,83 | 35,16 | 0,003 | 0,03 | | 16,83 | 0,033 | 38 | 0,1 |
| \* 50 ЗП | Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным | | 100 | 1,81 | 7,55 | 8,25 | 113,8 | 0,016 | 0,066 | 9,2 | 0,1 | 0 | 109,7 | 81,58 | 0,016 | 0,65 | | 13,83 | 0,03 | 23,23 | 1,38 |
| 102,19 | Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне | | 250/10 | 6,0 | 3,84 | 24,81 | 161,5 | 0,26 | 0,09 | 8,67 | 0,001 | 0 | 52,62 | 178,12 | 0,097 | 0,007 | | 86,76 | 0,047 | 37,02 | 0,51 |
| 331,40 | Крокеты «Детские», запечённые под соусом сметанно-томатным | | 100 | 16,62 | 23,5 | 7,12 | 271,17 | 0,14 | 0,13 | 3,2 | 0,0013 | 0,07 | 28,3 | 124,24 | 0,94 | 0,014 | | 31,72 | 0,075 | 26,03 | 1,62 |
| 332,10 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 180 | 6,84 | 4,11 | 43,74 | 228,38 | 0,108 | 0,036 | 0 | 0,036 | 0,048 | 15,96 | 55,45 | 0,012 | 0,036 | | 112,63 | 0,96 | 10,16 | 0,103 |
| 519,01 | Компот из фруктово-ягодной смеси | | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 4 | 3,3 | 0 | 0 | | 0,45 | 0 | 1,7 | 0,15 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | | 70 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0 | | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,73 | 0 | | 6,5 | 0 | 0 | 0,44 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | 36,15 | 37,36 | 148,15 | 1047,74 | 0,79 | 0,44 | 38,13 | 0,06 | 0,12 | 229,21 | 539,37 | 1,80 | 0,09 | | 271,97 | 1,15 | 145,81 | 4,25 |
| Итого за обед (замена) | | | | 36,96 | 39,75 | 152,8 | 1097,19 | 0,70 | 0,40 | 24,67 | 0,14 | 0,12 | 245,08 | 585,79 | 1,81 | 0,71 | | 268,97 | 1,14 | 131,04 | 5,53 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 58,69 | 56,06 | 253,69 | 1672,89 | 1,19 | 0,91 | 52,56 | 0,17 | 0,28 | 549,99 | 805,27 | 2,63 | 0,11 | | 497,95 | 1,51 | 178,80 | 6,18 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | 59,5 | 58,5 | 258,3 | 1722,3 | 1,1 | 0,9 | 14,6 | 0,1 | 0,3 | 565,9 | 851,7 | 2,6 | 0,7 | | 495,0 | 1,5 | 164,0 | 7,5 |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | |  | вторник | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 1 |  |  |  |  | Возраст: | | 12-18 лет | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование  блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,03 | Гастрономия /сыр порционно | | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | 0,06 | 0,14 | 0,02 | 0 | 176 | 100 | 0 | 0,02 | | 17,6 | 0 | 7 | 0,2 |
| 71,15 | Каша молочная гречневая с маслом сливочным | | 250 | 11,09 | 15,78 | 40,8 | 327,01 | 0,36 | 0,32 | 2,16 | 0,072 | 0,2 | 237,62 | 163,16 | 0,1 | 0,018 | | 109 | 0,25 | 11,15 | 0,87 |
| 693,08 | Какао с молоком | | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,45 | 0,06 | 0,23 | 2 | 0,05 | 0,05 | 152,2 | 124,5 | 0,034 | 0,003 | | 149,63 | 0,19 | 21,30 | 0,4 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | 0,02 | 1,2 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,7 | 0,003 | | 9,2 | 0 | 0 | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 26,49 | 27,47 | 102,74 | 728,86 | 0,5 | 0,63 | 5,43 | 0,14 | 0,22 | 575,82 | 420,16 | 0,86 | 0,04 | | 285,43 | 0,46 | 39,45 | 2,35 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,350 | Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик» | | 100 | 1,28 | 5,06 | 3,76 | 51,61 | 0,033 | 0,03 | 1,71 | 0,028 | 0 | 42,75 | 22,7 | 0,005 | 0,028 | | 15,33 | 0,8 | 15 | 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 | 79,16 | 0,01 | 0,03 | | 2,15 | 0,01 | 35,5 | 0,13 |
| 124,26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | | 250/10 | 1,76 | 4,95 | 7,90 | 89,70 | 0,057 | 0,05 | 15,7 | 0 | 0 | 49,2 | 49 | 0 |  | | 38,3 |  | 22,1 | 0,80 |
| 239,44 | Тефтели из рыбы тушёные в соусе овощном | | 100 | 12,35 | 7,9 | 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 | 65,1 | 1,94 |
| 520,09 | Картофельное пюре с маслом сливочным | | 180 | 3,90 | 11,1 | 26,42 | 164,11 | 0,19 | 0,15 | 3 | 0,072 | 0,06 | 52,56 | 116,16 | 0 | 0 | | 69,6 | 0,025 | 39,5 | 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 | 0,66 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | | 70 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0 | | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный |  | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,3 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,73 | 0 | | 6,5 | 0 | 0 | 0,44 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | 25,15 | 29,74 | 122,58 | 770,03 | 0,59 | 0,42 | 23,68 | 0,14 | 0,06 | 351,56 | 636,21 | 0,9 | 0,03 | | 183,19 | 0,91 | 177,6 | 7,05 |
| Итого за обед (замена) | | | | 26,65 | 28,59 | 135,07 | 825,72 | 0,64 | 0,55 | 23,8 | 0,2 | 0,06 | 424,44 | 692,67 | 0,9 | 0,03 | | 170,01 | 0,12 | 198,1 | 6,72 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 51,64 | 57,21 | 225,32 | 1498,89 | 1,09 | 1,05 | 29,11 | 0,29 | 0,28 | 927,38 | 1056,37 | 1,76 | 0,08 | | 468,62 | 1,37 | 217,05 | 9,4 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | 53,1 | 56,1 | 237,8 | 1554,6 | 1,1 | 1,2 | 29,2 | 0,3 | 0,3 | 1000,3 | 1112,8 | 1,8 | 0,1 | | 455,4 | 0,6 | 237,6 | 9,1 |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | среда | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 1 |  |  |  |  | Возраст: | | 12-18 лет | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно /яблоко | | 150 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0,2 | 16 | 11 | 0 | 0 | | 1,7 | 0 | 5 | 0,12 |
| 223,24 | Запеканка творожная с  соусом молочным (сладким) | | 230 | 25,61 | 36 | 80,7 | 507,50 | 0,08 | 0,33 | 2,62 | 0,09 | 0,0 | 204 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0,01 | 39,4 | 1,35 |
| 375,01 | Чай чёрный с лимоном | | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,6 | 0,06 | 0,01 | 1,7 | 0 | 0 | 8,05 | 9,78 | 0,1 | 0,02 | | 31,77 | 0 | 5,24 | 0,87 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | 0,02 | 1,18 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,7 | 0 | | 9,2 | 0,02 | 0 | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 32,33 | 37,1 | 145,28 | 786,38 | 0,26 | 0,38 | 15,5 | 0,09 | 0,2 | 238,05 | 53,28 | 0,83 | 0,02 | | 42,67 | 0,03 | 49,66 | 3,22 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,13 | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом | | 100 | 0,6 | 3,14 | 2,90 | 48,16 | 0,05 | 0,016 | 14,85 | 0,53 | 0 | 21,4 | 14,88 | 0,016 | 0,31 | | 102,28 | 0,0023 | 16,36 | 0,48 |
| \* 7,03 З П | Салат «Витаминный», заправленный растительным маслом | | 100 | 3,16 | 4,16 | 13 | 85 | 0,083 | 0,05 | 38,3 | 0 | 0 | 49,6 | 72,3 | 0 | 0,066 | | 153,4 | 0,0016 | 12,7 | 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 | 233,9 | 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 | 28,7 | 0,1 | 0,2 | | 202 | 0 | 10 | 0,24 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | | 70 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0 | | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,4 | 24,3 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,73 | 0 | | 6,5 | 0 | 0 | 0,44 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | 34,57 | 40,26 | 140,9 | 1070,36 | 0,52 | 0,36 | 45,46 | 1,28 | 0 | 152 | 469,21 | 1,21 | 1,21 | | 513,72 | 0,11 | 139,1 | 5,78 |
| Итого за обед (замена) | | | | 37,13 | 41,28 | 151 | 1107,2 | 0,56 | 0,4 | 68,91 | 0,75 | 0 | 180,2 | 526,63 | 1,20 | 0,97 | | 564,84 | 0,11 | 135,44 | 6,21 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 66,90 | 77,36 | 286,18 | 1856,74 | 0,78 | 0,74 | 60,96 | 1,37 | 0,2 | 390,05 | 522,49 | 2,04 | 1,24 | | 556,39 | 0,14 | 188,76 | 9 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | 69,5 | 78,4 | 296,3 | 1893,6 | 0,8 | 0,8 | 84,4 | 0,8 | 0,2 | 418,3 | 579,9 | 2,0 | 1,0 | | 607,5 | 0,1 | 185,1 | 9,4 |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | четверг | | |  |  | Сезон: | | осенне-весенний | | | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  | Неделя: | | 1 |  |  |  |  | Возраст: | | 12-18 лет | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование  блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,20 | Салат «Петрушка» из моркови  с сыром | | 100 | 6,71 | 12,42 | 4,82 | 158,06 | 0,035 | 0,123 | 3,68 | 0,01 | 0 | 99,4 | 16,36 | 38,5 | 0,006 | | 162 | 0,035 | 35,5 | 0,73 |
| \*102,2 З П | Салат фруктовый с сахарной пудрой | | 100 | 0,65 | 0,3 | 9,2 | 42,5 | 0,033 | 0,03 | 3,8 | 0,04 | 0 | 25 | 17 | 10,15 | 0,033 | | 144,06 | 0,001 | 11 | 1,25 |
| 478,28 | Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или cубпродуктами) 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 | 0,8 |
| 407 | Сок фруктовый | | 200 | 0,2 | 0,26 | 22,2 | 86,39 | 0 | 0 | 4,80 | 0 | 0 | 14 | 28,7 | 0 | 0 | | 202 | 0 | 10,00 | 0,24 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | 0,02 | 1,18 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,7 | 0 | | 9,2 | 0,02 | 0 | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 25,51 | 26,89 | 103,5 | 751,57 | 0,32 | 0,37 | 13,16 | 0,02 | 0,02 | 162,84 | 195,24 | 39,37 | 0,23 | | 480,26 | 0,13 | 88,33 | 2,65 |
| Итого завтрак (зимний период) | | | | 19,5 | 14,8 | 107,9 | 636,0 | 0,3 | 0,3 | 13,3 | 0 | 0 | 88,4 | 195,9 | 11 | 0,3 | | 462,3 | 0,1 | 63,8 | 3,2 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,26 | Винегрет овощной, заправленный растительным маслом | | 100 | 1,58 | 5,17 | 8,61 | 87,8 | 0,05 | 0,05 | 15,5 | 0,013 | 0 | 29,91 | 44,81 | 0,15 | 0,031 | | 24,63 | 0,016 | 20,5 | 0,86 |
| 124,48 | Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными | | 250/50 | 7,25 | 7,0 | 42 | 256,62 | 0,02 | 0,02 | 9,20 | 0,05 | 0 | 36,74 | 24,20 | 0,07 | 0,57 | | 30,95 | 0,20 | 12,4 | 0,4 |
| 33,09 | Биточки «Детские» тушёные под овощным соусом | | 100 | 15,32 | 16,67 | 16,57 | 278,72 | 0,18 | 0,16 | 1,83 | 0,022 | 0 | 20,69 | 86,06 | 0 | 0,066 | | 28,30 | 0,144 | 54,97 | 1,8 |
| 250,02 | Гороховое пюре с маслом сливочным | | 180 | 20,71 | 3,43 | 45,74 | 300,55 | 0,42 | 0,16 | 0,0 | 0,036 | 0,036 | 79,57 | 193,2 | 0,06 | 0,024 | | 78,6 | 0,096 | 50 | 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 | | 0,45 | 0 | 3 | 0,66 |
| 66 037,03 | Кондитерское изделие/печенье | | 30 | 1,7 | 2,26 | 13,8 | 78,89 | 0,002 | 0,01 | 0 | 0 | 0 | 8,2 | 17,4 | 0 | 0 | | 0,2 | 0 | 3 | 0,2 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | | 70 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0 | | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,4 | 24,3 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,73 | 0 | | 6,5 | 0 | 0 | 0,44 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | 52,42 | 35,26 | 194,31 | 1323,53 | 0,85 | 0,48 | 27,83 | 0,12 | 0,04 | 232,21 | 516,47 | 1,03 | 0,69 | | 186,68 | 0,49 | 176,73 | 6,86 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 77,93 | 62,15 | 297,81 | 2075,1 | 1,17 | 0,85 | 40,99 | 0,14 | 0,06 | 395,05 | 711,71 | 40,4 | 0,93 | | 666,94 | 0,62 | 265,06 | 9,51 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | 71,9 | 50 | 302,2 | 1959,5 | 1,2 | 0,8 | 41,1 | 0,2 | 0,1 | 320,7 | 712,4 | 12 | 1 | | 649 | 0,6 | 240,6 | 10 |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  Рацион: общеобразовательные организации | | | | | пятница | | |  |  | Сезон: | |  | |  |  | осенне-весенний | | | | | |
|  |  |  | Неделя: | | 1 |  |  |  |  | Возраст: | | 12-18 лет | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | В2 | C | A | D | Ca | P | F | Sе | | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно /яблоко | | 150 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42,7 | 0,04 | 0,02 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11 | 0 | 0 | | 1,7 | 0 | 5 | 0,12 |
| 340,34 | Омлет, запечённый с картофелем отварным | | 200 | 14,2 | 47,97 | 21,08 | 466,5 | 0,17 | 0,48 | 6,25 | 0,25 | 2,4 | 99,41 | 249,1 | 0,08 | 0,04 | | 703,46 | 0,28 | 34,13 | 3,1 |
| 66272 | Молоко /кисломолочный напиток | | 300 | 8,7 | 7,5 | 12 | 150 | 0,12 | 0,51 | 0,06 | 0,06 | 0 | 360 | 270 | 0 | 0 | | 0 | 0,006 | 42 | 0,3 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | 0,02 | 1,18 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,7 | 0,0 | | 9,2 | 0,02 | 0 | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 29,38 | 56,51 | 82,44 | 836,80 | 0,41 | 1,03 | 17,49 | 0,31 | 2,4 | 485,41 | 562,6 | 0,81 | 0,04 | | 714,36 | 0,31 | 81,13 | 4,4 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,20 | Салат «Солнышко» | | 100 | 0,98 | 0,2 | 8,08 | 38,25 | 0,05 | 0,05 | 11,63 | 0,045 | 0 | 38 | 36 | 0 | 0,066 | | 17,16 | 0,033 | 24,5 | 0,98 |
| \*52 З П | Салат из свёклы с растительным маслом | | 100 | 1,43 | 2,6 | 8,55 | 62,38 | 0,016 | 0,033 | 9,5 | 0,016 | 0 | 36,38 | 41,1 | 0 | 0,066 | | 30,83 | 0,016 | 21,13 | 1,33 |
| 392,33 | Пельмени с бульоном и зеленью | | 130/120 | 16,16 | 14,26 | 36,61 | 330 | 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 | 15,73 | 14,66 | 28,92 | 236 | 0,61 | 0,56 | 27,84 | 0,002 | 0 | 84,11 | 217,14 | 0,066 | 0,018 | | 74,2 | 0,033 | 61,6 | 2,93 |
| 407 | Сок фруктовый | | 200 | 0,2 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,1 | 4,8 | 0 | 0 | 14 | 28,7 | 0,078 | 0,2 | | 202 | 0 | 10 | 0,24 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | | 70 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 24,5 | 110,6 | 0,016 | 0 | | 17,1 | 0,03 | 32,9 | 1,33 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,4 | 24,3 | 117,5 | 0,06 | 0,02 | 1 | 0 | 0 | 10 | 32,5 | 0,73 | 0 | | 6,5 | 0 | 0 | 0,44 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | 38,71 | 30,11 | 143,96 | 934,84 | 1,09 | 1,03 | 45,98 | 0,07 | 0,11 | 199,89 | 592,26 | 0,94 | 0,32 | | 345,06 | 0,16 | 151,82 | 6,85 |
| Итого обед (зимний период) | | | | 39,2 | 32,5 | 144,4 | 959 | 1,1 | 1 | 43,9 | 0 | 0,1 | 198,3 | 597,4 | 0,9 | 0,3 | | 358,7 | 0,1 | 148,5 | 7,2 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 68,09 | 86,62 | 226,4 | 1771,64 | 1,5 | 2,06 | 63,47 | 0,38 | 2,51 | 685,3 | 1154,86 | 1,75 | 0,36 | | 1059,42 | 0,46 | 232,95 | 11,25 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | 68,54 | 89,02 | 226,87 | 1795,77 | 1,47 | 2,04 | 61,34 | 0,35 | 2,51 | 683,68 | 1159,96 | 1,75 | 0,36 | | 1073,09 | 0,45 | 229,58 | 11,6 |
|  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | | | | понедельник | | | | | |  | |  | | Сезон: | | | осенне-весенний | | | | |
|  | |  |  | | Неделя: | | | 2 | |  | |  | |  | |  | | Возраст: | | | 12-18 лет | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | Витамины (мг) | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | | У | | B1 | | В2 | | C | | A | D | | Ca | P | F | Sе | | K | I | Mg | Fe | | |

| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 102,20 | Салат фруктовый с сахарной пудрой | | 100 | 0,65 | 0,3 | 9,2 | 42,5 | 0,033 | | 0,03 | | 3,8 | | 0 | | 0 | | 25 | | 17 | | 0,10 | | 0,03 | | 144,06 | | 0 | | 11 | | 1,25 |
| 2,30 | Запеканка творожная «Сюрприз» с соусом молочным сладким | | 230 | 28,08 | 34,83 | 66,1 | 682,39 | 0,17 | | 0,48 | | 0,65 | | 0,39 | | 0 | | 229,2 | | 369,2 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 43,7 | | 1,72 |
| 303,16 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 5 | 3,2 | 24,66 | 141,28 | 0,04 | | 0,15 | | 1,3 | | 0,03 | | 0,03 | | 120,4 | | 90 | | 0,2 | | 0,25 | | 187,85 | | 0,09 | | 14 | | 0,12 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | | 0,02 | | 1,18 | | 0 | | 0 | | 10 | | 32,5 | | 0,7 | | 0 | | 9,2 | | 0,02 | | 0 | | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 39,81 | 38,97 | 139,28 | 1043,77 | 0,32 | | 0,68 | | 6,93 | | 0,42 | | 0,03 | | 384,6 | | 508,7 | | 1,03 | | 0,29 | | 341,11 | | 0,11 | | 68,7 | | 3,97 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 21,4 | | 14,9 | | 0,0 | | 0,3 | | 102,28 | | 0,002 | | 16,4 | | 0,48 |
| \*47,02 ЗП\* | Салат «Витаминный», заправленный растительным маслом | | 100 | 3,2 | 4,2 | 13,0 | 85 | 0,083 | | 0,05 | | 38,3 | | 0 | | 0 | | 49,6 | | 72,3 | | 0 | | 0,066 | | 153,4 | | 0,002 | | 12,7 | | 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 |
| 255,00 | Печень по- строгоновски | | 100 | 19,05 | 11,83 | 7,18 | 211,28 | 0,24 | | 1,94 | | 14,86 | | 0,0055 | | 0,006 | | 15,22 | | 310,64 | | 0,22 | | 38,93 | | 270,37 | | 6,77 | | 18,69 | | 6,72 |
| 267,72 | Шницель «Тотоша», запечённый с овощами | | 100 | 20,04 | 10,74 | 4,4 | 235,48 | 0,036 | | 0,024 | | 0 | | 0,048 | | 0,048 | | 17,92 | | 194,9 | | 0 | | 0,066 | | 22,2 | | 0,14 | | 28,03 | | 1,86 |
| 332,10 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | | 180 | 6,84 | 7,2 | 43,74 | 228,38 | 0,11 | | 0,04 | | 0 | | 0,04 | | 0,048 | | 16 | | 55,45 | | 0,01 | | 0,04 | | 112,63 | | 0,096 | | 10,16 | | 0,1 |
| 407,00 | Сок фруктовый | | 200 | 0 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | | 0,10 | | 4,8 | | 0 | | 0 | | 14 | | 28,7 | | 0,08 | | 0,2 | | 202 | | 0 | | 10 | | 0,2 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | | 70 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,5 | | 110,6 | | 0,016 | | 0 | | 17,1 | | 0,03 | | 32,9 | | 1,33 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,4 | 24,3 | 117,5 | 0,06 | | 0,02 | | 1 | | 0 | | 0 | | 10,0 | | 32,5 | | 0,73 | | 0 | | 6,5 | | 0 | | 0 | | 0,44 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | 34,67 | 28,61 | 135,12 | 892,97 | 0,66 | | 2,23 | | 55,23 | | 0,65 | | 0,05 | | 148,83 | | 601,4 | | 1,34 | | 40,08 | | 833,61 | | 6,93 | | 111,16 | | 10,47 |
| Итого за обед (замена) | | | | 38,2 | 28,5 | 142,4 | 954,0 | 0,5 | | 0,3 | | 63,8 | | 0,2 | | 0,1 | | 179,7 | | 543,1 | | 1,1 | | 1 | | 636,6 | | 0,3 | | 116,8 | | 6 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 74,48 | 67,58 | 274,4 | 1936,74 | 0,98 | | 2,91 | | 62,16 | | 1,07 | | 0,08 | | 533,43 | | 1110,1 | | 2,37 | | 40,36 | | 1174,72 | | 7,04 | | 179,86 | | 14,44 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | 78,03 | 67,51 | 281,72 | 1997,78 | 0,81 | | 1,03 | | 70,75 | | 0,58 | | 0,13 | | 564,33 | | 1051,78 | | 2,14 | | 1,26 | | 977,69 | | 0,41 | | 185,54 | | 10,01 |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | вторник | | |  |  | | Сезон: | | | | осенне-весенний | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | | Возраст: | | | | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергеическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | | В2 | | C | | A | | D | Ca | | P | | F | | Sе | | K | | I | | Mg | | Fe | |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,03 | Гастрономия /сыр порционно | | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 | 0 | | 0,06 | 0,14 | | 0,02 | | 0 | | 176 | | 100 | | 0 | | 0,02 | | 17,6 | | 0 | | 7 | | 0,2 | |
| 2,48 | Каша молочная пшённая с маслом сливочным | | 250 | 8,88 | 11,35 | 49,3 | 284,75 | 0,24 | | 0,2 | 1,46 | | 0,02 | | 0,13 | | 170 | | 226,71 | | 0,1 | | 0,017 | | 285,8 | | 0,18 | | 59,5 | | 1,24 | |
| 693,08 | Какао с молоком | | 200 | 4,68 | 5,15 | 22,58 | 151,45 | 0,06 | | 0,23 | 2 | | 0,05 | | 0,05 | | 152,2 | | 124,5 | | 0,03 | | 0,003 | | 149,63 | | 0,19 | | 21,3 | | 0,4 | |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | | 0,02 | 1,18 | | 0 | | 0 | | 10 | | 32,5 | | 0,7 | | 0 | | 9,2 | | 0,02 | | 0 | | 0,88 | |
| Итого за завтрак | | | | 24,28 | 23,04 | 111,24 | 686,6 | 0,38 | | 0,51 | 4,73 | | 0,09 | | 0,18 | | 508,2 | | 483,71 | | 0,83 | | 0,04 | | 462,23 | | 0,39 | | 87,8 | | 2,72 | |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | Салат овощной «Фасолька», заправленный растительным маслом | | 100 | 2,78 | 3,91 | 16,25 | 107,3 | 0,08 | | 0,16 | | 1,83 | | 0,08 | | 0 | | 115,63 | | 79,16 | | 0,01 | | 0,03 | | 2,15 | | 0,01 | | 35,5 | | 0,13 |
| 124,48 | Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными | | 250/50 | 7,25 | 7 | 42 | 256,62 | 0,02 | | 0,02 | | 9,2 | | 0,04 | | 0 | | 36,74 | | 24,2 | | 0,07 | | 0,6 | | 30,95 | | 0,2 | | 12,4 | | 0,4 |
| 273,07 | Котлеты рыбные паровые запечённые под сметанно-луковым соусом | | 100 | 13,25 | 10,55 | 22,46 | 223,17 | 0 | | 0 | | 0 | | 0,68 | | 0,011 | | 4,88 | | 5,83 | | 0,2 | | 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 | | 0 | | 69,6 | | 0,03 | | 39,5 | | 1,42 |
| 66112 | Кондитерское изделие /мармелад | | 30 | 1,4 | 1,81 | 11,0 | 63,1 | 0,02 | | 0,01 | | 0 | | 0,1 | | 0 | | 7,4 | | 15,7 | | 0 | | 0 | | 7,2 | | 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 | | 0,45 | | 0 | | 3 | | 0,66 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | | 70 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,5 | | 110,6 | | 0,016 | | 0 | | 17,1 | | 0,03 | | 32,9 | | 1,33 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,3 | 117,5 | 0,06 | | 0,02 | | 1 | | 0 | | 0 | | 10 | | 32,5 | | 0,73 | | 0 | | 6,5 | | 0 | | 0 | | 0,44 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | 34,4 | 35,1 | 185,8 | 1135,3 | 0,5 | | 0,4 | | 15,3 | | 1 | | 0,1 | | 274,3 | | 391,8 | | 1 | | 0,7 | | 179,2 | | 0,4 | | 135,8 | | 4,6 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 58,7 | 58,1 | 297,0 | 1821,9 | 0,9 | | 0,9 | | 20,1 | | 1,1 | | 0,3 | | 782,5 | | 875,5 | | 1,9 | | 0,7 | | 641,5 | | 0,8 | | 223,6 | | 7,3 |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период | | | | | |  |  |  | |  | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: Общеобразовательные организации | | | | | среда | | |  |  | | Сезон: | | | | осенне-весенний | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  |  | | Возраст: | | | | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | | В2 | | C | | A | | D | | Ca | | P | | F | | Sе | | K | | I | | Mg | | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,01 | Гастрономия /сыр 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 | Мучное кулинарное изделие/ булочка творожная | | 60 | 6,69 | 5,77 | 29 | 194,89 | 0,08 | | 0,09 | | 0,1 | | 0,014 | | 0,03 | | 38,64 | | 79,3 | | 0,06 | | 0,03 | | 87,04 | | 0,02 | | 11,04 | | 0,6 |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 |
| 181,11 | Каша молочная манная 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 |
| 66272,00 | Молоко /кисломолочный напиток | | 300 | 8,7 | 7,5 | 12 | 150 | 0,12 | | 0,51 | | 0,06 | | 0,06 | | 0 | | 360 | | 270 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 42 | | 0,3 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | | 0,02 | | 1,18 | | 0, | | 0 | | 10 | | 32,5 | | 0,7 | | 0,0 | | 9,2 | | 0,02 | | 0 | | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 32,69 | 31,46 | 118,87 | 880,92 | 0,4 | | 0,95 | | 1,52 | | 0,19 | | 0,12 | | 731,34 | | 587,42 | | 0,82 | | 0,07 | | 209,39 | | 0,16 | | 89,21 | | 2,39 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным | | 100 | 1,81 | 7,55 | 8,25 | 113,78 | 0,016 | | 0,07 | | 9,20 | | 0,10 | | 0 | | 109,7 | | 81,58 | | 0,02 | | 0,65 | | 13,83 | | 0,03 | | 23,23 | | 1,38 |
| 124,26 | Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной | | 250/10 | 1,76 | 4,95 | 7,9 | 89,7 | 0,057 | | 0,05 | | 15,7 | | 0 | | 0 | | 49,2 | | 42 | | 0 | | 0 | | 38,3 | | 0 | | 22,1 | | 0,8 |
| 289,39 | Птица порционная, запечённая с овощами | | 100 | 15,43 | 13,74 | 1,53 | 187,74 | 0,055 | | 0,13 | | 0,83 | | 0 | | 0 | | 20,78 | | 139,5 | | 0,01 | | 0,01 | | 19,3 | | 0,044 | | 16,54 | | 1,4 |
| 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 | | 193,2 | | 0,06 | | 0,02 | | 78,6 | | 0,1 | | 50 | | 1,17 |
| 375,01 | Чай чёрный с лимоном | | 200 | 0,24 | 0,06 | 15,22 | 58,58 | 0,06 | | 0,01 | | 1,7 | | 0 | | 0 | | 8,05 | | 9,78 | | 0,1 | | 0,02 | | 31,77 | | 0 | | 5,24 | | 0,87 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | | 70 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,5 | | 110,6 | | 0,016 | | 0 | | 17,1 | | 0,03 | | 32,9 | | 1,33 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 117,5 | 0,06 | | 0,02 | | 1 | | 0 | | 0 | | 10 | | 32,5 | | 0,73 | | 0 | | 6,5 | | 0 | | 0 | | 0,44 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | 45,6 | 30,5 | 126,8 | 994,5 | 0,8 | | 0,5 | | 28,5 | | 0,1 | | 0,0 | | 301,8 | | 616,2 | | 0,9 | | 0,7 | | 205,4 | | 0,2 | | 150 | | 7,4 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 78,3 | 61,9 | 245,7 | 1875,5 | 1,2 | | 1,4 | | 30,1 | | 0,3 | | 0,2 | | 1033,1 | | 1203,6 | | 1,8 | | 0,8 | | 414,8 | | 0,4 | | 239,2 | | 9,8 |
|  | | | | |  |  |  |  | |  | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | четверг | | |  | |  | | Сезон: | | | | осенне-весенний | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  | |  | | Возраст: | | | | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | | В2 | | C | | A | | D | | Ca | | P | | F | | Sе | | K | | I | | Mg | | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно /яблоко | | 120-150 | 0,4 | 0,4 | 10 | 42,70 | 0,04 | | 0,02 | | 10 | | 0 | | 0,2 | | 16 | | 11 | | 0 | | 0 | | 1,7 | | 0 | | 5 | | 0,12 |
| 279,36 | Тефтели «Детские» тушёные в овощном соусе | | 100 | 13,9 | 19,23 | 6,72 | 255 | 0,21 | | 0,16 | | 0,15 | | 0,044 | | 0 | | 20,52 | | 166,64 | | 0,022 | | 0,066 | | 26,51 | | 0,05 | | 26,25 | | 2,07 |
| 318,00 | Овощи, тушённые в молочном соусе | | 100 | 2,06 | 1,88 | 8,83 | 60,6 | 0,05 | | 0,06 | | 8,15 | | 0,01 | | 0 | | 42,1 | | 51,56 | | 0 | | 0 | | 251,5 | | 0 | | 20,96 | | 0,58 |
| 407,00 | Сок фруктовый | | 200 | 0,20 | 0,26 | 22,20 | 86,39 | 0,02 | | 0,1 | | 4,8 | | 0 | | 0 | | 14 | | 28,7 | | 0,1 | | 0,2 | | 202 | | 0 | | 10 | | 0,24 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,60 | 0,08 | | 0,02 | | 1,18 | | 0 | | 0 | | 10 | | 32,5 | | 0,7 | | 0 | | 9,2 | | 0,02 | | 0 | | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 22,6 | 22,4 | 87,1 | 622,4 | 0,4 | | 0,4 | | 24,3 | | 0,1 | | 0,2 | | 102,6 | | 290,4 | | 0,8 | | 0,3 | | 490,9 | | 0,1 | | 62,2 | | 3,9 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10,01 | Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом | | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,6 | 64,3 | 0,1 | | 0,11 | | 22,66 | | 0,03 | | 0,00 | | 93,8 | | 35,2 | | 0 | | 0,03 | | 16,83 | | 0,03 | | 38 | | 0,10 |
| \* 7,03 З П | Салат «Витаминный», заправленный растительным маслом | | 100 | 3,2 | 4,2 | 13 | 85 | 0,083 | | 0,05 | | 38,3 | | 0 | | 0 | | 49,6 | | 72,3 | | 0 | | 0,066 | | 153,4 | | 0 | | 12,7 | | 0,9 |
| 99,21 | Суп овощной «Летний» на бульоне | | 250 | 6,22 | 9,6 | 11,82 | 155,75 | 0,25 | | 0,18 | | 10,48 | | 0,15 | | 0 | | 27,87 | | 89,35 | | 0,053 | | 0,71 | | 38,68 | | 0,025 | | 23,38 | | 0,11 |
| 436,99 | Картофель, тушёный с мясными изделиями /жаркое по-домашнему | | 250 | 13,76 | 14,78 | 34,55 | 331,08 | 0,24 | | 0,14 | | 3,9 | | 0,09 | | 0,032 | | 32,28 | | 121,68 | | 0,065 | | 0,026 | | 116,36 | | 0,0032 | | 50,72 | | 1,94 |
| 519,01 | Компот из фруктово-ягодной смеси | | 200 | 0,06 | 0,02 | 20,73 | 78,2 | 0 | | 0 | | 2,5 | | 0,02 | | 0 | | 4 | | 3,3 | | 0 | | 0 | | 0,45 | | 0 | | 1,7 | | 0,15 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | | 70 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,5 | | 110,6 | | 0,016 | | 0 | | 17,1 | | 0,03 | | 32,9 | | 1,33 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,4 | 24,3 | 117,5 | 0,06 | | 0,02 | | 1 | | 0 | | 0 | | 10,0 | | 32,5 | | 0,73 | | 0 | | 6,5 | | 0 | | 0 | | 0,44 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | 26,7 | 30,3 | 118,9 | 873,5 | 0,8 | | 0,5 | | 40,6 | | 0,3 | | 0 | | 192,5 | | 392,6 | | 0,9 | | 0,8 | | 195,9 | | 0,1 | | 146,7 | | 4,1 |
| Итого за обед (зимний период) | | | | 28,8 | 29,3 | 128,3 | 894,2 | 0,8 | | 0,4 | | 56,3 | | 0,3 | | 0 | | 148,3 | | 429,7 | | 0,9 | | 0,8 | | 332,5 | | 0,1 | | 121,4 | | 4,9 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 49,3 | 52,7 | 206 | 1495,9 | 1,2 | | 0,9 | | 64,9 | | 0,3 | | 0,2 | | 295,1 | | 683,0 | | 1,7 | | 1,0 | | 686,8 | | 0,2 | | 208,9 | | 8 |
| Итого за 2 приёма пищи (замена) | | | | 51,5 | 51,7 | 215,4 | 1516,6 | 1,2 | | 0,8 | | 80,6 | | 0,3 | | 0,2 | | 250,9 | | 720,1 | | 1,7 | | 1,1 | | 823,4 | | 0,1 | | 183,6 | | 8,8 |
| ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период | | | | | |  |  |  | |  | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рацион: общеобразовательные организации | | | | | пятница | | |  | |  | | Сезон: | | | | осенне-весенний | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  |  | Неделя: | | 2 |  |  |  | |  | | Возраст: | | | | 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Приём пищи, наименование  блюда | | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | Ж | У | B1 | | В2 | | C | | A | | D | | Ca | | P | | F | | Sе | | K | | I | | Mg | | Fe |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,02 | Фрукт порционно /апельсин | | 120-150 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 40 | 0,04 | | 0,03 | | 6 | | 0,05 | | 0 | | 34 | | 23 | | 0 | | 0,05 | | 18,1 | | 0 | | 13 | | 0,3 |
| 340,2 | Омлет натуральный с маслом сливочным | | 200 | 15,5 | 11,1 | 3,9 | 187,1 | 0,09 | | 0,57 | | 0,52 | | 0,03 | | 0,247 | | 131,1 | | 169,7 | | 0,08 | | 0,04 | | 27,05 | | 0,28 | | 22,84 | | 0,25 |
| 430 | Чай чёрный с сахаром | | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 58 | 0 | | 0,01 | | 0,9 | | 0,0001 | | 0 | | 5,25 | | 8,24 | | 0,6 | | 0 | | 15,83 | | 0 | | 4,4 | | 0,87 |
| 5,10 | Хлеб пшеничный | | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 177,6 | 0,08 | | 0,02 | | 1,18 | | 0 | | 0 | | 10 | | 32,5 | | 0,7 | | 0 | | 9,2 | | 0,02 | | 0 | | 0,88 |
| Итого за завтрак | | | | 22,7 | 12 | 66 | 462,2 | 0,21 | | 0,63 | | 8,60 | | 0,08 | | 0,2 | | 180,4 | | 233,5 | | 1,4 | | 0,1 | | 70,2 | | 0,30 | | 40,2 | | 2,30 |
| Обед (полноценный рацион питания) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 72,26 | Винегрет овощной, заправленный растительным маслом | | 100 | 1,58 | 5,17 | 8,61 | 87,80 | 0,05 | | 0,05 | | 15,5 | | 0,01 | | 0 | | 29,91 | | 44,81 | | 0,15 | | 0,03 | | 24,63 | | 0,02 | | 20,5 | | 0,86 |
| 155,35 | Суп картофельный с клёцками на бульоне | | 250 | 6,3 | 5,2 | 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, запечённая с овощами | | 100 | 18,38 | 17,81 | 45,46 | 379,32 | 0,088 | | 0,12 | | 0,94 | | 0,08 | | 0,066 | | 34,31 | | 184,7 | | 1,13 | | 0,15 | | 19,07 | | 0,44 | | 40,28 | | 0,98 |
| 1,4 | Капуста тушёная белокочанная /цветная капуста отварная | | 180 | 4,96 | 7,46 | 14,50 | 121 | 0,09 | | 0,10 | | 114,42 | | 1,15 | | 0 | | 133,77 | | 92,25 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | 46,89 | | 1,74 |
| 407 | Сок фруктовый | | 200 | 0 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | | 0,10 | | 4,8 | | 0 | | 0 | | 14,00 | | 28,70 | | 0,1 | | 0,2 | | 202 | | 0 | | 10 | | 0,2 |
| 5,08 | Хлеб ржано-пшеничный | | 70 | 1,84 | 0,33 | 23,9 | 126,7 | 0,12 | | 0,06 | | 0 | | 0 | | 0 | | 24,5 | | 110,6 | | 0,016 | | 0 | | 17,1 | | 0,03 | | 32,9 | | 1,33 |
| 5,01 | Хлеб пшеничный | | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 117,5 | 0,06 | | 0,02 | | 1 | | 0 | | 0 | | 10 | | 32,5 | | 0,73 | | 0 | | 6,5 | | 0 | | 0 | | 0,44 |
| Итого за обед (полноценный рацион питания) | | | | 37,1 | 36,6 | 162,8 | 1089,1 | 0,5 | | 0,53 | | 138,0 | | 1,3 | | 0,093 | | 277,5 | | 573,8 | | 2,2 | | 0,4 | | 278,7 | | 0,51 | | 161,4 | | 6,72 |
| Итого за 2 приёма пищи | | | | 59,7 | 48,6 | 229,1 | 1551,3 | 0,7 | | 1,2 | | 146,6 | | 1,4 | | 0,3 | | 457,9 | | 807,2 | | 3,6 | | 0,5 | | 348,8 | | 0,8 | | 201,7 | | 9 |

Перечень пищевой продукции для использования при организации питания в общеобразовательных организациях при реализации типового регионального меню указаны в приложении к настоящему Типовому региональному меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях Ульяновской области.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРИЛОЖЕНИЕ

к Типовому региональному

меню для организации

питания обучающихся

в общеобразовательных организациях

Ульяновской области

**ПЕРЕЧЕНЬ**

**пищевой продукции для использования при организации питания**

**в общеобразовательных организациях при реализации**

**типового регионального меню**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование пищевой продукции | Характеристики пищевой продукции |

| 1 | 2 | 3 |
| --- | --- | --- |
|  | Абрикосы свежие | ГОСТ 32787/2014 |
|  | Абрикосы сушёные без косточки (курага) | ГОСТ 32896-2014 |
|  | Апельсины свежие | ГОСТ 34307/2017 |
|  | Баклажаны свежие | ГОСТ 31821-2012 |
|  | Бананы свежие | ГОСТ Р 51603-2000 |
|  | Брусника быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
|  | Варенье | ГОСТ 34113-2017 |
|  | Виноград сушёный | ГОСТ 6882-88. |
|  | Вишня быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
|  | Гopox шлифованный целый или колотый | 01.11.2020 ГОСТ 28674-2019 |
|  | Горошек зелёный быстрозамороженный | ГОСТ Р 54683-2011 |
|  | Горошек зелёный консервированный | ГОСТ 34112-2017 |
|  | Груши свежие | ГОСТ 33499/2015 |
|  | Джем | ГОСТ 31712-2012 |
|  | Зелень свежая (лук, укроп) | ГОСТ 34214-2017,  ГОСТ 32856-2014 |
|  | Йогурт или биойогурт | ГОСТ 31981/2013 |
|  | Кабачки (цукини) быстрозамороженные | ГОСТ Р 54683-2011 |
|  | Кабачки свежие | ГОСТ 31822-2012 |
|  | Какао-напиток витаминизированный  быстрорастворимый | ГОСТ 108-2014 |
|  | Капуста белокочанная свежая раннеспелая, среднеспелая, среднепоздняя и позднеспелая | ГОСТ Р 51809-2001 |
|  | Капуста брокколи быстрозамороженная | ГОСТ Р 54683-2011 |
|  | Капуста брюссельская быстрозамороженная | ГОСТ Р 54683-2011 |
|  | Капуста квашеная | ГОСТ 34220-2017 |
|  | Капуста китайская (пекинская) свежая | ГОСТ 34323-2017 |
|  | Капуста свежая очищенная в вакуумной упаковке (белокочанная или краснокочанная) | ТУ изготовителя |
|  | Капуста цветная быстрозамороженная | ГОСТ Р 54683-2011 |
|  | Капуста цветная свежая | ГОСТ 33952-2016. |
|  | Картофель продовольственный свежий | ГОСТ 7176-2017 |
|  | Картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке | ТУ изготовителя |
|  | Киви свежие | ГОСТ 31823/2012 |
|  | Кисель | ГОСТ 18488-2000 |
|  | Кислота лимонная | ГОСТ 908-2004 |
|  | Клубника быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
|  | Клюква быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
|  | Икра овощная из кабачков | ГОСТ 2654-2017 |
|  | Консервы рыбные | ГОСТ 7452-2014, ГОСТ 32156-2013 |
|  | Крахмал картофельный | ГОСТ Р 53876-2010 |
|  | Крупа гречневая ядрица | ГОСТ Р 55290-2012 |
|  | Крупа кукурузная шлифованная | ГОСТ 6002-69 |
|  | Крупа манная | 01.11.2020 ГОСТ 7022-2019 |
|  | Крупа овсяная | ГОСТ 3034-75 |
|  | Крупа пшеничная | ГОСТ 276-60 |
|  | Крупа пшено шлифованное | ГОСТ 572-2016 |
|  | Крупа рис шлифованный | ГОСТ 6292-93 |
|  | Крупа ячменная перловая | ГОСТ 5784-60 |
|  | Кукуруза сахарная в зёрнах,  консервированная | ГОСТ 34114-2017 |
|  | Лавровый лист | ГОСТ 17594-81 |
|  | Лимоны свежие | ГОСТ 34307/2017 |
|  | Лук репчатый свежий | ГОСТ 34306-2017 |
|  | Лук репчатый свежий очищенный в  вакуумной упаковке | ТУ изготовителя |
|  | Мак пищевой | ГОСТ Р 52533-2006 |
|  | Макаронные изделия группы А (вермишель, лапша) яичные | ГОСТ 31743-2017 |
|  | Малина быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
|  | Мандарины свежие (не ниже 1-го сорта) | ГОСТ 34307/2017 |
|  | Масло подсолнечное | ГОСТ 1129-2013 |
|  | Масло сладко-сливочное несолёное | ГОСТ 32261-2013 |
|  | Мёд натуральный | ГОСТ 19792-2017 |
|  | Молоко питьевое | ГОСТ 32252-2013  ГОСТ 31450-2013 |
|  | Молоко цельное сгущённое с сахаром | ГОСТ 31688-2012 |
|  | Молоко стерилизованное концентрированное | ГОСТ 3254/2017 |
|  | Морковь столовая свежая | ГОСТ 32284-2013 |
|  | Мука пшеничная хлебопекарная | ГОСТ 26574-2017 |
|  | Мясо, замороженное в блоках (говядина) для детского питания | ГОСТ 31799-2012 |
|  | Мясо индейки охлаждённое, замороженное | ГОСТ Р 52820-2007 |
|  | Натрий двууглекислый (сода пищевая) | ГОСТ 2156-76 |
|  | Нектарины свежие | ГОСТ 34340/2017 |
|  | Нектары фруктовые и фруктово-овощные | ГОСТ 32104-2013 |
|  | Огурцы консервированные без добавления уксуса | ТУ производителя |
|  | Огурцы свежие | ГОСТ 33932-2016 |
|  | Огурцы солёные стерилизованные  (консервированные без добавления уксуса) | ГОСТ 34220-2017 |
|  | Перец сладкий свежий | ГОСТ 34325-2017 |
|  | Плоды шиповника сушёные | ГОСТ 1994-93 |
|  | Повидло | ГОСТ 32099-2013 |
|  | Полуфабрикаты мясные крупнокусковые бескостные | ГОСТ Р 54754-2011 |
|  | Полуфабрикаты натуральные кусковые  (мясокостные и бескостные) из мяса индейки охлаждённые, замороженные | ГОСТ 31465-2012 |
|  | Полуфабрикаты натуральные кусковые  (мясокостные и бескостные) из мяса кур и мяса цыплят-бройлеров охлаждённые, замороженные | ГОСТ 31465-2012 |
|  | Полуфабрикаты мясные рубленые замороженные для детского питания | ГОСТ 32967-2014  ГОСТ Р 55366-2012 |
|  | Полуфабрикаты в тесте замороженные для детского питания | ГОСТ 32967-2014  ГОСТ 32750-2014 |
|  | Редис свежий | ГОСТ 34216-2017 |
|  | Рыба мороженая (треска, пикша, сайра,  минтай, хек, окунь морской, судак, кефаль, горбуша, кета, нерка, семга, форель) | ГОСТ 32366-2013 |
|  | Салат свежий (листовой, кочанный) | ГОСТ 33985-2016 |
|  | Сахар-песок или сахар белый кристаллический | ГОСТ 33222-2015 |
|  | Сахар-песок или сахар белый  кристаллический порционный | ГОСТ 33222-2015 |
|  | Свёкла свежая очищенная в вакуумной  упаковке | ТУ изготовителя |
|  | Свёкла столовая свежая | ГОСТ 32285-2013 |
|  | Сиропы на плодово-ягодном, плодовом или ягодном сырье (без консервантов) в ассортименте | ГОСТ 28499-2014 |
|  | Слива свежая | ГОСТ 32286/2013 |
|  | Сметана | ГОСТ 31452-2012 |
|  | Смородина чёрная быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
|  | Соль поваренная пищевая выварочная  йодированная | ГОСТ Р 51574-2018 |
|  | Субпродукты – печень | ГОСТ 31799-2012 |
|  | Сухари панировочные из хлебных сухарей высшего сорта | ГОСТ 28402-89 |
|  | Сыры полутвёрдые | ГОСТ 32260-2013 |
|  | Творог (не выше 9 % жирности) | ГОСТ 31453-2013 |
|  | Томатная паста или томатное пюре без соли | ГОСТ 3343-2017 |
|  | Томаты свежие | ГОСТ 34298-2017 |
|  | Тушки цыплят-бройлеров потрошённые охлаждённые, замороженные | ГОСТ Р 52306-2005 |
|  | Фасоль продовольственная белая или  красная | ГОСТ 7758-75 |
|  | Фруктовая смесь быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
|  | Фрукты косточковые сушёные (чернослив) | ГОСТ 32896-2014 |
|  | Хлеб белый из пшеничной муки | ГОСТ 26987-86, ГОСТ 31752-2012. |
|  | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | ГОСТ 31752-2012, ГОСТ 31807-2018, ГОСТ 26983-2015 |
|  | Хлеб зерновой | ГОСТ 25832-89 |
|  | Хлеб из муки пшеничной хлебопекарной, обогащенный витаминами и минералами | ТУ изготовителя |
|  | Хлопья овсяные (вид геркулес, экстра) | ГОСТ 21149-93 |
|  | Чай чёрный байховый в ассортименте | ГОСТ Р 32573-2013 |
|  | Черешня свежая | ГОСТ 33801/2016 |
|  | Яблоки свежие | ГОСТ 34314/2017 |
|  | Ядро ореха грецкого | ГОСТ 16833-2014 |
|  | Яйца куриные столовые | ГОСТ 31654-2012 |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**