



ПРАВИТЕЛЬСТВО УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

15 апреля 2022 г.

182-пр

№ _____

Экз. № _____

г. Ульяновск

Об отдельных мерах по совершенствованию питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области

В целях обеспечения единого подхода к организации здорового питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области, обеспечивающего правильное физиологическое развитие детей, исполнения пункта 5 Перечня поручений Президента Российской Федерации от 15.01.2020 № Пр-113 об обеспечении бесплатным горячим здоровым питанием учащихся начальных классов, соблюдения требований к качеству и безопасности питания:

1. Утвердить:

1.1. Методику определения стоимости продуктового набора и услуги по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и требованиями государственных стандартов по питанию детей (приложение № 1).

1.2. Типовое региональное меню для организации двухразового горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области (приложение № 2).

2. Областным государственным казённым, бюджетным или автономным учреждениям Ульяновской области, являющимся заказчиками государственных контрактов (иных гражданско-правовых договоров) на организацию питания обучающихся в общеобразовательных организациях (далее – контракты, заказчики соответственно), при внесении изменений в существенные условия контрактов в части изменения стоимости питания, сроков и порядка оплаты услуг, характеристик оказываемых услуг, а также при заключении контрактов на организацию питания обучающихся в общеобразовательных организациях в соответствии с законодательством Российской Федерации:

1) включать в условия контракта обязанность исполнителя оказывать услуги в соответствии с утверждённым настоящим распоряжением типовым региональным меню для организации двухразового горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области;

2) осуществлять согласование проектов контрактов и дополнительных соглашений к контрактам с областным государственным казённым учреждением «Агентство социального питания», при этом срок такого согласования не может превышать 5 рабочих дней.

3. Областному государственному казённому учреждению «Агентство социального питания» обеспечить заключение соглашений об оказании методической помощи по вопросам организации питания с органами местного самоуправления муниципальных образований Ульяновской области.

4. Заказчикам при заключении контрактов на организацию питания обучающихся в общеобразовательных организациях, на поставку продуктов питания для обеспечения питанием обучающихся в общеобразовательных организациях включать в контракты условие по авансированию в размере 30 %, а в случаях, определённых нормативным правовым актом Правительства Ульяновской области, – в иных размерах, а также установить сроки оплаты за оказанные услуги, поставленные продукты питания, не превышающие 7 рабочих дней.

5. В связи с изменениями цен на продукты питания рекомендовать заказчикам в 2022 году при заключении контрактов на организацию питания обучающихся в общеобразовательных организациях, на поставку продуктов питания устанавливать срок действия таких контрактов, не превышающий один квартал.

6. Рекомендовать органам местного самоуправления муниципальных образований Ульяновской области в срок до 25 апреля 2022 года принять аналогичные правовые акты, утверждающие методику определения стоимости продуктового набора и услуги по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях, порядок заключения муниципальных контрактов и внесения изменений в них.

7. Настоящее распоряжение не применяется после 31 декабря 2022 года.

Председатель
Правительства области



В.Н.Разумков

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

к распоряжению Правительства
Ульяновской области

от 15 апреля 2022 г. № 182-пр

МЕТОДИКА

определения стоимости продуктового набора и услуги по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и требованиями государственных стандартов по питанию детей

1. Максимальная стоимость среднесуточного продуктового набора для питания обучающихся в общеобразовательных организациях в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» рассчитывается по формуле:

$$C_{\text{пр}} = \sum_i (C_i \times M_i), \text{ где:}$$

$C_{\text{пр}}$ – максимальная стоимость среднесуточного продуктового набора для питания обучающихся в общеобразовательных организациях, состав которого определяется приложением № 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

i – продукт, входящий в среднесуточный продуктовый набор;

C_i – средняя рыночная стоимость i -го продукта, входящего в среднесуточный продуктовый набор, за отчётный период, рассчитываемая на основании данных статистического наблюдения за потребительскими ценами на товары и услуги в Ульяновской области, публикуемых территориальным органом Федеральной службы государственной статистики по Ульяновской области;

M_i – среднесуточный объём потребления i -го продукта.

2. При определении максимальной стоимости продуктового набора, входящего в рацион питания обучающихся в общеобразовательных организациях, стоимость такого рациона питания рассчитывается в процентном соотношении от стоимости, определённой в соответствии с пунктом 1 настоящей Методики. Процентные соотношения для рационов питания устанавливаются в соответствии с таблицей 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

3. Стоимость услуги по организации питания включает в себя затраты, возникающие в связи с оплатой труда работников организации питания,

непосредственно связанных с обеспечением питанием, с учётом страховых взносов, начисляемых на выплаты и иные вознаграждения в пользу физических лиц в рамках трудовых отношений, и иных затрат, непосредственно связанных с обеспечением питанием, и составляет 20 % от максимальной стоимости продуктового набора, определённого в соответствии с пунктами 1 и 2 настоящей Методики.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

к распоряжению Правительства
Ульяновской области

от 15 апреля 2022 г. № 182-пр

ТИПОВОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации двухразового горячего питания обучающихся
в общеобразовательных организациях на территории 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

| № реп. | Приём пищи, наиме- нование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер- гети- ческая цен- ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|-------|---|---------------|-------|------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | F | Se | К | 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», заправлен- ный растительным мас- лом | 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 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|--------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|---------|------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 50,08* З П | Салат из свёклы с сы- ром, заправленный рас- тительным маслом | 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 сли- вочным | 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 пита- ния) | | | 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

| № реп. | Приём пищи, наимено- вание блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|------------------|---|-----------------|----------------------|-------|-------|---|---------------|------|------|-------|------|---------------------------|--------|------|-------|-------|--------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3,03 | Гастрономия / сыр пор- ционно | 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 гречне- вая 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 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--|--|--------|-------|-------|--------|---------|------|-------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|------|
| 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 3,II | 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 | Ши 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 приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|-----------|---|--------------|----------------------|-------|------|--------------------------------|---------------|------|------|------|------|---------------------------|-------|-------|------|-------|-------|------|------|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | B2 | C | A | D | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28,01 | Фрукт порционно / яблоко | 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 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|-------|------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 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

Неделя: 1

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

| № реп. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг/мкг) | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|-------|------|-------|-------|-------------------------------|-------|------|------|-------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | F | Se | К | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|------|-------|------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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» тушёные 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

| № реп. | Приём 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 | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 28,01 | Фрукт порционно / яблоко | 120-150 | 0,4 | 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 | 10,3 | 0,02 | 14,70 | 0,59 |
| 20,14 * | 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 | 18,5 | 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 | 22,5 | 0,049 | 18,26 | 0,75 |
| 489,07 | Рагу из птицы 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 | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | Р | F | Se | К | 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 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--|---|-----|-------|-------|-------|--------|------|------|-------|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|-------|-------|------|
| 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 3 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

| № реп. | Приём пищи, наимено- вание блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|--|-----------------|----------------------|-------|-------|---|---------------|------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | F | Se | К | 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 расти- тельным 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 |
| 124,4 7 | Суп овощной на бу- льоне 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 |
| 273,0 7 | Котлеты рыбные па- ровые, запечённые под сметанно- 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 поре 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 | 0,02 | 32,9 | 1,19 |
| 661,12 | Кондитерское изде- лие / 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 су- хофруктов С-витами- низированный | 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 пи- тания) | | | 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

| № реп. | Приём пищи, наимено- вание блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|---|---|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---------------|-------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|--------|------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | Р | F | Se | К | 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 пор- ционнo | 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 твo- рожная | 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 сы- ром, заправленный мас- лом 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 за- печённая | 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 мас- лом 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 пита- ния) | | | 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 приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|-----------------|----------------------|-------|-------|---|---------------|-------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|
| № рец. | Приём пищи, наимено- вание блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Ф | Se | К | І | 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», тушённые 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, 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 | 22,2 | 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 | 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», заправлен- ный растительным мас- лом | 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, консервиро- ванная кукуруза), за- правленный раститель- ным 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 пита- ния) | | | 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 | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | F | Se | К | 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 | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | Р | Se | К | І | 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 растительным маслом | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|----|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|------|------|--------|--------|-------|------|--------|------|--------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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 | 178,8 | 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 | 7,5 |

ПРИМЕЧАНИЕ: *замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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 | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | F | Se | К | І | 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 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|-------|------|--------|---------|-------|-------|--------|-------|--------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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 | 49 | 0 | 0 | 38,3 | 0 | 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 | 49,95 | 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 | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | F | Se | К | И | 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 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|-----|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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 | 02,28 | 0,0023 | 16,36 | 0,48 |
| * 7,03 3 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 | 22,75 | 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) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------------|---|---|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------------------|----|----|----|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--|---|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|------|
| 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 3 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 субпродуктами) под соусом сметанным | 200 | 12,52 | 13,57 | 37,12 | 329,5 | 0,18 | 0,13 | 4 | 0,01 | 0,02 | 39,44 | 117,68 | 0,06 | 0,02 | 107,06 | 0,079 | 42,83 | 0,8 |
| 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) | | | Энер- гетиче- ская цен- ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|-------|-------|------|--------|--------|-------|-------|---------------------------|-------|--------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Са | Р | F | Se | К | 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 отвар- ным | 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 / кисломо- лочный 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 | |
| *523 П | Салат из свёклы с растительным мас- лом | 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 бульо- ном 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 ово- щами | 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-пшени- чный | 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 | 073,09 | 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

| № реп. | Приём 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 | Se | К | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|-------|--------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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 |
| 267,72 | Шницель «Тоттоша», 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

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

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 | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | Р | F | Se | К | 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 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--|---|--------|-------|-------|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|------|-------|------|
| 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 | 11,1 | 26,42 | 164,11 | 0,19 | 0,15 | 3 | 0,07 | 0,06 | 52,56 | 116,16 | 0 | 0 | 69,6 | 0,03 | 39,5 | 1,42 |
| 661,12 | Кондитерское изделие / мармелад | 30 | 1,4 | 1,81 | 11 | 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 | 0,4 | 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) | | | 34,4 | 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 приготавливаемых блюд

Рацион: Общеобразовательные организации среда

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

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 | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | Р | F | Se | К | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--|---|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| 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 |
| 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

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|-----------------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|-------|--|---------------|------|-------|-------|-------|---------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|------|
| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер- ге- тиче- ская цен- ность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | Р | F | Se | К | 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 |
| 279,36 | Тефтели «Дет- ские», тушённые 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 рас- тительным маслом | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,6 | 64,3 | 0,1 | 0,11 | 22,66 | 0,03 | 0 | 93,8 | 35,2 | 0 | 0,03 | 16,83 | 0,03 | 38 | 0,10 |
| * 7,03 3 П | Салат «Витами- ный», заправлен- ный 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 буль- оне | 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, тушё- ный 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 фрукто- во-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-пшени- чный | 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 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|------|------|-------|--------|-----|-----|------|-----|-----|-------|-------|-----|-----|-------|-----|-------|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 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 ценностьготавливаемых 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 | | В1 | В2 | С | А | Д | Ca | P | F | Se | K | I | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 / | 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 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|--|-----------------------------|-----|------|------|-------|--------|------|------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-----|-------|------|-------|------|
| | цветная капуста отварная | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 407 | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0,3 | 22,2 | 86,4 | 0,02 | 0,10 | 4,8 | 0 | 0 | 14,00 | 28,7 | 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 указан в приложении к настоящему Типовому региональному меню для организации двухразового горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к Типовому региональному меню
для организации двухразового
горячего питания обучающихся
в общеобразовательных
организациях
на территории 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 |
| 1. | Абрикосы свежие | ГОСТ 32787/2014 |
| 2. | Абрикосы сушёные без косточки (курага) | ГОСТ 32896-2014 |
| 3. | Апельсины свежие | ГОСТ 34307/2017 |
| 4. | Баклажаны свежие | ГОСТ 31821-2012 |
| 5. | Бананы свежие | ГОСТ Р 51603-2000 |
| 6. | Брусника быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 7. | Варенье | ГОСТ 34113-2017 |
| 8. | Виноград сушёный | ГОСТ 6882-88. |
| 9. | Вишня быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 10. | Горох шлифованный целый или ко- лотый | 01.11.2020 ГОСТ 28674-2019 |
| 11. | Горошек зелёный быстрозаморожен- ный | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 12. | Горошек зелёный консервированный | ГОСТ 34112-2017 |
| 13. | Груши свежие | ГОСТ 33499/2015 |
| 14. | Джем | ГОСТ 31712-2012 |
| 15. | Зелень свежая (лук, укроп) | ГОСТ 34214-2017, ГОСТ 32856-2014 |
| 16. | Йогурт или биоЙогурт | ГОСТ 31981/2013 |
| 17. | Кабачки (цукини) быстрозаморожен- ные | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 18. | Кабачки свежие | ГОСТ 31822-2012 |

| 1 | 2 | 3 |
|-----|--|---------------------------------|
| 19. | Какао-напиток витаминизированный быстрорастворимый | ГОСТ 108-2014 |
| 20. | Капуста белокочанная свежая ранне-спелая, среднеспелая, среднепоздняя и позднеспелая | ГОСТ Р 51809-2001 |
| 21. | Капуста брокколи быстрозамороженная | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 22. | Капуста брюссельская быстрозамороженная | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 23. | Капуста квашеная | ГОСТ 34220-2017 |
| 24. | Капуста китайская (пекинская) свежая | ГОСТ 34323-2017 |
| 25. | Капуста свежая очищенная в вакуумной упаковке (белокочанная или краснокочанная) | ТУ изготовителя |
| 26. | Капуста цветная быстрозамороженная | ГОСТ Р 54683-2011 |
| 27. | Капуста цветная свежая | ГОСТ 33952-2016. |
| 28. | Картофель продовольственный свежий | ГОСТ 7176-2017 |
| 29. | Картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке | ТУ изготовителя |
| 30. | Киви свежие | ГОСТ 31823/2012 |
| 31. | Кисель | ГОСТ 18488-2000 |
| 32. | Кислота лимонная | ГОСТ 908-2004 |
| 33. | Клубника быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 34. | Клюква быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 35. | Икра овощная из кабачков | ГОСТ 2654-2017 |
| 36. | Консервы рыбные | ГОСТ 7452-2014, ГОСТ 32156-2013 |
| 37. | Крахмал картофельный | ГОСТ Р 53876-2010 |
| 38. | Крупа гречневая ядрица | ГОСТ Р 55290-2012 |
| 39. | Крупа кукурузная шлифованная | ГОСТ 6002-69 |
| 40. | Крупа манная | 01.11.2020 ГОСТ 7022-2019 |
| 41. | Крупа овсяная | ГОСТ 3034-75 |
| 42. | Крупа пшеничная | ГОСТ 276-60 |
| 43. | Крупа пшено шлифованное | ГОСТ 572-2016 |
| 44. | Крупа рис шлифованный | ГОСТ 6292-93 |
| 45. | Крупа ячменная перловая | ГОСТ 5784-60 |
| 46. | Кукуруза сахарная в зёрнах, консервированная | ГОСТ 34114-2017 |
| 47. | Лавровый лист | ГОСТ 17594-81 |

| 1 | 2 | 3 |
|-----|---|------------------------------------|
| 48. | Лимоны свежие | ГОСТ 34307/2017 |
| 49. | Лук репчатый свежий | ГОСТ 34306-2017 |
| 50. | Лук репчатый свежий очищенный в вакуумной упаковке | ТУ изготовителя |
| 51. | Мак пищевой | ГОСТ Р 52533-2006 |
| 52. | Макаронные изделия группы А (вермишель, лапша) яичные | ГОСТ 31743-2017 |
| 53. | Малина быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 54. | Мандарины свежие (не ниже 1-го сорта) | ГОСТ 34307/2017 |
| 55. | Масло подсолнечное | ГОСТ 1129-2013 |
| 56. | Масло сладкосливочное несоленое | ГОСТ 32261-2013 |
| 57. | Мёд натуральный | ГОСТ 19792-2017 |
| 58. | Молоко питьевое | ГОСТ 32252-2013 ГОСТ 31450-2013 |
| 59. | Молоко цельное сгущённое с сахаром | ГОСТ 31688-2012 |
| 60. | Молоко стерилизованное концентрированное | ГОСТ 3254/2017 |
| 61. | Морковь столовая свежая | ГОСТ 32284-2013 |
| 62. | Мука пшеничная хлебопекарная | ГОСТ 26574-2017 |
| 63. | Мясо замороженное в блоках (говядина) для детского питания | ГОСТ 31799-2012 |
| 64. | Мясо индейки охлаждённое, замороженное | ГОСТ Р 52820-2007 |
| 65. | Натрий двууглекислый (сода пищевая) | ГОСТ 2156-76 |
| 66. | Нектарины свежие | ГОСТ 34340/2017 |
| 67. | Нектары фруктовые и фруктово-овощные | ГОСТ 32104-2013 |
| 68. | Огурцы консервированные без добавления уксуса | ТУ производителя |
| 69. | Огурцы свежие | ГОСТ 33932-2016 |
| 70. | Огурцы солёные стерилизованные (консервированные без добавления уксуса) | ГОСТ 34220-2017 |
| 71. | Перец сладкий свежий | ГОСТ 34325-2017 |
| 72. | Плоды шиповника сушёные | ГОСТ 1994-93 |
| 73. | Повидло | ГОСТ 32099-2013 |
| 74. | Полуфабрикаты мясные крупнокусковые бескостные | ГОСТ Р 54754-2011 |
| 75. | Полуфабрикаты натуральные кусковые (мясокостные и бескостные) из | ГОСТ 31465-2012 |

| 1 | 2 | 3 |
|-----|---|--------------------------------------|
| | мяса индейки охлаждённые, замороженные | |
| 76. | Полуфабрикаты натуральные кусковые (мясокостные и бескостные) из мяса кур и мяса цыплят-бройлеров охлаждённые, замороженные | ГОСТ 31465-2012 |
| 77. | Полуфабрикаты мясные рубленые замороженные для детского питания | ГОСТ 32967-2014 ГОСТ Р 55366-2012 |
| 78. | Полуфабрикаты в тесте замороженные для детского питания | ГОСТ 32967-2014 ГОСТ 32750-2014 |
| 79. | Редис свежий | ГОСТ 34216-2017 |
| 80. | Рыба мороженая (треска, пикша, сайра, минтай, хек, окунь морской, судак, кефаль, горбуша, кета, нерка, семга, форель) | ГОСТ 32366-2013 |
| 81. | Салат свежий (листовой, кочанный) | ГОСТ 33985-2016 |
| 82. | Сахар-песок или сахар белый кристаллический | ГОСТ 33222-2015 |
| 83. | Сахар-песок или сахар белый кристаллический порционный | ГОСТ 33222-2015 |
| 84. | Свёкла свежая очищенная в вакуумной упаковке | ТУ изготовителя |
| 85. | Свёкла столовая свежая | ГОСТ 32285-2013 |
| 86. | Сиропы на плодово-ягодном, плодово-ягодном сырье (без консервантов) в ассортименте | ГОСТ 28499-2014 |
| 87. | Слива свежая | ГОСТ 32286/2013 |
| 88. | Сметана | ГОСТ 31452-2012 |
| 89. | Смородина чёрная быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 90. | Соль поваренная пищевая выварочная йодированная | ГОСТ Р 51574-2018 |
| 91. | Субпродукты – печень | ГОСТ 31799-2012 |
| 92. | Сухари панировочные из хлебных сухарей высшего сорта | ГОСТ 28402-89 |
| 93. | Сыры полутвёрдые | ГОСТ 32260-2013 |
| 94. | Творог (не выше 9 % жирности) | ГОСТ 31453-2013 |
| 95. | Томатная паста или томатное пюре без соли | ГОСТ 3343-2017 |
| 96. | Томаты свежие | ГОСТ 34298-2017 |
| 97. | Тушки цыплят-бройлеров потрошённые охлаждённые, замороженные | ГОСТ Р 52306-2005 |
| 98. | Фасоль продовольственная белая или красная | ГОСТ 7758-75 |

| 1 | 2 | 3 |
|------|--|---|
| 99. | Фруктовая смесь быстрозамороженная | ГОСТ 33823-2016 |
| 100. | Фрукты косточковые сушёные (чернослив) | ГОСТ 32896-2014 |
| 101. | Хлеб белый из пшеничной муки | ГОСТ 26987-86, ГОСТ 31752-2012. |
| 102. | Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной | ГОСТ 31752-2012, ГОСТ 31807-2018, ГОСТ 26983-2015 |
| 103. | Хлеб зерновой | ГОСТ 25832-89 |
| 104. | Хлеб из муки пшеничной хлебопекарной, обогащённый витаминами и минералами | ТУ изготовителя |
| 105. | Хлопья овсяные (вид геркулес, экстра) | ГОСТ 21149-93 |
| 106. | Чай чёрный байховый в ассортименте | ГОСТ Р 32573-2013 |
| 107. | Черешня свежая | ГОСТ 33801/2016 |
| 108. | Яблоки свежие | ГОСТ 34314/2017 |
| 109. | Ядро ореха грецкого | ГОСТ 16833-2014 |
| 110. | Яйца куриные столовые | ГОСТ 31654-2012 |