

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУЗОВАТОВСКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПО С Т А Н О В Л Е Н И Е

23.11.2022

№ 813

р.п. Кузоватово

О внесении изменений в постановление администрации муниципального образования «Кузоватовский район» Ульяновской области от 01.06.2022 г. №375 «Об отдельных мерах по совершенствованию питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории муниципального образования «Кузоватовский район» Ульяновской области»

В целях приведения муниципального нормативного правового акта в соответствие с действующим законодательством», администрация муниципального образования «Кузоватовский район» Ульяновской области постановляет:

1. Внести в постановление администрации муниципального образования «Кузоватовский район» Ульяновской области от 01.06.2022 г. №375 «Об отдельных мерах по совершенствованию питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории муниципального образования «Кузоватовский » Ульяновской области» изменения, изложив пункт 1 в новой редакции следующего содержания:

«1. Утвердить:

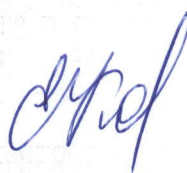
1.1. Методику определения стоимости продуктового набора по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях в соответствии с СанПиНом 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и требованиями государственных стандартов по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

1.2. Двухнедельное цикличное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории муниципального образования «Кузоватовский район» Ульяновской области (приложение № 2).».

2. Настоящее постановление вступает в силу после его официального обнародования, и распространяет своё действие на правоотношения, возникшие с 01.09.2022 года.

3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на начальника управления социального развития администрации муниципального образования «Кузоватовский район» Ульяновской области Антипову С.А.

Исполняющий обязанности  
Главы администрации  
муниципального образования  
«Кузоватовский район»



Е.В.Кандрашкина



## МЕТОДИКА

### определения стоимости продуктового набора по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях в соответствии с СанПиНом 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 СанПиНом 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» рассчитывается по формуле:

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

где:

$C_{\text{пр}}$  - максимальная стоимость среднесуточного продуктового набора для питания обучающихся в общеобразовательных организациях, состав которого определяется Приложением №7 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 отчетный 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 объем 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, определенной в соответствии с пунктом 1. Процентные соотношения для рационов питания устанавливаются в соответствии с Таблицей 3 Приложения №10 к СанПиНу 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 учетом 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, определенного в соответствии с пунктами 1 и 2.



Приложение №2  
к постановлению администрации  
муниципального образования  
«Кузоватовский район»  
Ульяновской области  
от 23.11.2022 г. № 818

**Двухнедельное циклическое меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории муниципального образования «Кузоватовский район» Ульяновской области**

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные организации  
ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
понедельник

Сезон:  
осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	Y															7	8	9	10
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	120-	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12					
	Каша молочная овсяная с маслом	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12					
74,14	сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	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	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40					
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12,00	39,00	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,00	0,66					
	Итого за Завтрак		18,32	18,54	93,30	579,30	0,38	0,47	14,60	0,10	0,16	322,78	272,40	0,10	0,02	293,38	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	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60					
50,08* 3	Салат из свеклы с сыром заправленный растительным маслом	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	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83					
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками пшеничным на бульоне	200/50	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41					
331,39	Крокеты "Детские" запеченные под соусом	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	150	5,70	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086					
519,01	Компот из фруктовой ягоды	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15					



смеси	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,00	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	165,7	435,5	0,959	-0,04	219,5	0,21	118,7	4,04		
Итого за 2 приема пищи (замена)																				
			29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3		
Итого за 2 приема пищи (замена)																				
			46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7		
			48,1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	498,0	735,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6,0		

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Неделя: \_\_\_\_\_  
 Сезон : \_\_\_\_\_  
 Возраст : \_\_\_\_\_ лет

Рацион: Общеобразовательные организации

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: _____							Сезон : _____							Возраст : _____ лет						
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe				
Завтрак																							
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	8,80	0,0001	3,50	0,10					
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,40	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	87,26	0,20	8,92	0,70					
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,030	0,03	120,4	90,0	0,200	187,9	0,090	14,0	0,12					
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0000	0	12,0	39	0	78,6	0	0	0,66					
Итого за Завтрак																							
			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,20	0,04	410,50	309,53	0,29	362,51	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	9,20	0,48	9,00	0,28					
*0,09 3,П	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	1,29	0,006	21,30	0,80					
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,80	0,05	0,038	12,6	0,000	0	39,4	39,2	0,0	30,66	0,000	17,7	0,66					
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	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	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	58,0	0,021	32,92	1,19					
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0,450	0	3,0	0,66					
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	24,50	110,6	0,017	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33					



Итого за Обед (полноценный рацион питания)	28,61	43,72	119,20	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	43,0	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0,0	139,8	0,7	166,4	6,4
Итого за 2 приема 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	0,30	510,26	0,84	180,53	7,45
Итого за 2 приема 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	8,0

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Средняя Неделя : 1  
 Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 7-11 лет  
 Энергетическая ценность (ккал): 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя : 1						Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	7	8	9														
Завтрак		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	1,70	0	5,00	0,12			
	Запеканка творожная с соусом молочным	170	19,3	5	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173,0	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15			
223.23		200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87			
375.01	Чай черный с лимоном	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12,00	39,00	0,0	0,00	78,60	0,0	0,00	0,66			
0.09	Хлеб пшеничный		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	0,0	43,7	2,8			
Итого за	Завтрак																					
Обед (полноценный рацион питания)																						
38.26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29			
	заправленный растительным маслом																					
7*3П	Салат "Витаминный" (капуста консервированная, кукуруза)	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,9	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65			
	заправленный растительным маслом																					
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	0,00	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93			
291.33	Плов с птицей	230	16,15	17,0	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	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24			
5.10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,0	0,0	24,5	110,6	0,02	0,00	17,1	0,0	32,9	1,33			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		19,91	21,8	105,10	708,46	0,42	0,32	34,10	0,38	0,00	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	0,0	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1			
	Итого за 2 приема 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 приема 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 (лист 4)

Рацион: Общобразовательные организации

четвер

Неделя: 1

Сезон

осенне-  
весенний

Возраст

7-11 лет

Приложение 8 к СанПиН  
2.3.72.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг/ мкг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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	
Завтра																				
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	23,100	0,04	97,20	0,002	21,21	0,44	
*1,63.П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75	
478,280	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0,00	0,0	14,0	28,70	0,1	0,2	202,00	0,0	10,0	0,24	
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,0030	78,6	0,002	0,0	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	7057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	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	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40	
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	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70	
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	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	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	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66	
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20	
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0,000	0,0	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	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 приема 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 приема 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 (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные организации

Приложение 8 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Неделя : 1  
 Прием пищи, наименование блюда  
 Масса порции  
 Витамины (мг)  
 Энергетическая ценность (ккал)  
 Пищевые вещества (г)  
 Ж У  
 Б 4 5 6  
 В1 В2 С А D 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
 лет  
 Минеральные вещества (мг)  
 К I Mg Fe  
 7-11  
 осенне-весенний

№ п. реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
28,01	Фрукт порционно / Омлет запеченный с картофелем и маслом	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,0	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12							
340,33	сливочным	150	10,7	36,0	15,81	349,9	0,13	0,3	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,030	527,60	0,21	25,60	2,33							
662,71	Молоко /или/ Кисломолочный напиток	200	5,4	5,00	21,60	158,00	0,0	0,0	1,8	0,0400	0,1	242,00	188,00	0,03	0,0	204,00	0,0	30,0	0,20							
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,0	1,35	0,0	0,0	12,0	39,0	0,007	0,003	78,60	0,0015	0,0	0,66							
Итого за	Завтрак		21,01	41,8	76,93	683,80	0,23	0	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	811,90	0,229	60,60	3,31							
Обед (полноценный рацион питания)																										
4,19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,0	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59							
20,14 *	Салат из свежы направленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80							
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,4	29,29	264,00	0,19	0,1	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	14,6	28,92	236,0	0,61	0,5	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93							
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0,000	0,000	14,0	28,7	0,078	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24							
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,0	0	0,000	0,000	24,50	110,6	0,017	0,0000	17,1	0,0	32,9	1,33							
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,30	26,8	109,20	736,04	0,97	0,8	40,11	0,05	0,09	168,8	511,90	0,21	0,27	326,10	0,102	137,46	5,84							
Итого за Обед (замена)			31,6	28,3	109,5	750,5	1,0	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515,0	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1							
Итого за 2 приема пищи			52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58,0	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	1138,0	0,3	198,1	9,2							
Итого за 2 приема 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

Рацион: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: осенне-весенний

посельник

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	В1	В2		С	А	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						
<b>Завтрак</b>																									
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	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	0,190	21,3	0,40						
5.10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88						
<b>Итого за Завтрак</b>																									
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
10.40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10						
*503П	Салат из свежих овощей с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	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	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51						
331.40	Крокет "Детские" запеченные под соусом сметано-томатным	100	16,62	23,50	7,12	271,17	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62						
332.10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103						
519.01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15						
5.08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33						
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44						
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
<b>Итого за Обед (замена)</b>																									
<b>Итого за 2 приема пищи</b>																									
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>																									
			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						



Рацион: Общеобразовательные организации

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	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								
<b>Завтрак</b>																											
3.03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20								
71,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87								
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,060	0,230	2,0	0,050	0,05	152,20	124,50	0,034	0,0030	149,63	0,190	21,30	0,40								
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88								
<b>Итого за завтрак</b>			26,49	27,47	102,74	728,86	0,50	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	39,45	2,35								
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																											
53,350	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,75	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46								
0,09	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	35,50	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	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80								
239,44	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94								
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42								
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66								
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33								
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44								
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			25,15	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,56	656,21	0,90	0,03	183,19	0,91	177,60	7,05								
<b>Итого за Обед (зачета)</b>			26,65	28,59	135,07	825,72	0,64	0,55	23,80	0,20	0,06	424,44	692,67	0,90	0,03	170,01	0,12	198,10	6,72								
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			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	9,40								
<b>Итого за 2 приема пищи (зачета)</b>			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



Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	В1	В2		А	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		
<b>Завтрак</b>																					
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12		
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (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	0,0	0,0	0,01	39,4	1,35		
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87		
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88		
<b>Итого за Завтрак</b>			32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,20	238,05	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22		
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																					
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48		
*7,03 ЗП	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,00716	72,70	0,97		
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	Шлов с птицы	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13		
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24		
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			34,57	40,26	140,90	1070,36	0,52	0,36	45,46	1,28	0,00	152,00	469,21	1,21	1,21	513,72	0,11	139,10	5,78		
<b>Итого за Обед (замена)</b>			37,13	41,28	151,00	1107,20	0,56	0,40	68,91	0,75	0,00	180,20	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	135,44	6,21		
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			66,90	77,36	286,18	1856,74	0,78	0,74	60,96	1,37	0,20	390,05	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,76	9,00		
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			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 (лист 4)  
 Сезон: осенне-весенний  
 четверг

Район: Общеобразовательные организации

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность		Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	Y	В1	В2	С	А	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											
<b>Завтрак</b>																														
4.20	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,035	0,123	3,68	0,010	0	99,40	16,36	38,500	0,006	162,00	0,035	35,50	0,73											
*102,2	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	10,15	0,033	144,06	0,001	11,0	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	107,06	0,079	42,83	0,80												
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	0	202,0	0	10,00	0,24											
5.10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88											
			25,51	26,89	103,50	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 за Завтрак		19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,3	462,3	0,1	63,8	3,2											
<b>Итого завтрака(з/ный период)</b>																														
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																														
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86											
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	250/50	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40											
33,09	Биточки" Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80											
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	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	50,0	1,17											
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66											
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20											
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	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33											
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44											
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		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 приема пищи		77,93	62,15	297,81	2075,10	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,40	0,93	666,94	0,62	265,06	9,51											
	Итого за 2 приема пищи (з/лечия)		71,9	50,0	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0											



Рацион: Общеобразовательные организации

пятница

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	Д		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	150	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12
340,34	Омлет запеченный с картофелем отварным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,10	0,08	0,04	703,46	0,28	34,13	3,10
66272,00	Молоко /мл/ Кисломолочный напиток	300	8,7	7,50	12,00	150,0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0	0,00	0,006	42,0	0,3
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
Итого за Завтрак			29,38	56,51	82,44	836,80	0,41	1,03	17,49	0,31	2,40	485,41	562,60	0,81	0,04	714,36	0,31	81,13	4,40
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
4,20	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
*523П	Салат из свежих с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	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	330,00	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	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			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 (лишний период)			39,2	32,5	144,4	959,0	1,1	1,0	43,9	0,0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	148,5	7,2
Итого за 2 приема пищи (замена)			68,09	86,62	226,40	1771,64	1,50	2,06	63,47	0,38	2,51	685,30	1154,86	1,75	0,36	1059,42	0,46	232,95	11,25
Итого за 2 приема 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	11,60

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период



Рацион: Общеобразовательные организации

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

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Ж				В1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
			Б	Ж	У																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20							
<b>Завтрак</b>																										
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25							
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	0,0	229,2	369,2	0,0	0,0	0,0	0,00	43,7	1,72							
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,150	1,30	0,030	0,03	120,40	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,12							
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88							
Итого за завтрак		39,81	38,97	139,28	1043,77	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	384,60	508,70	1,03	0,29	341,11	0,11	68,70	3,97								
<b>Обед (полноценный рацион)</b>																										
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48							
*47,02 ЗП*	заправленный растительным маслом салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91							
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16							
255,00	Печень по-строгановски / ИЛИ/	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 "Тотюша" запеченный с овощами	100	20,04	10,74	4,40	255,48	0,036	0,024	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86							
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10							
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	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	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33							
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44							
Итого за обед (замена)		34,67	28,61	135,12	892,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,83	601,40	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	1,0	636,6	0,3	116,8	6,0								
Итого за 2 приема пищи		74,48	67,58	274,40	1936,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	533,43	1110,10	2,37	40,36	1174,72	7,04	179,86	14,44								
Итого за 2 приема 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

Приложение 8 к СанПиН  
2.3.72.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Неделя: 2  
второй к

Рацион: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б			Ж				У			B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			4	5	6	4	5	6		8	9	10													
Завтрак																									
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	0,00	17,6	0,0	0,02	0,00	0,20	0,20				
2,48	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24	0,4	0,88					
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	152,20	124,50	0,03	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4	0,88	0,88					
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88	0,88	0,88					
Итого за Завтрак																									
			24,28	23,04	111,24	686,60	0,38	4,73	0,09	0,18	508,20	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72	0,88	0,88					
Обед (полноценный рацион питания)																									
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13	0,13	0,13					
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	250/50	7,25	7,00	42,00	256,62	0,02	9,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,6	30,95	0,20	12,40	0,40	0,40	0,40					
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06	0,06	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	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42	1,42	1,42					
66112	Кондитерское изделие / Маршлад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18	0,18	0,18					
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	0,66	0,66					
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33	1,33	1,33					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	0,44	0,44					
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																									
			34,4	35,1	185,8	1135,3	0,5	15,3	1,0	0,1	274,3	391,8	1,0	0,7	179,2	0,4	135,8	4,6	4,6	4,6					
Итого за 2 приема пищи																									
			58,7	58,1	297,0	1821,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,3	7,3	7,3					

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Приложение 8 к СанПиП  
2.3.72.4.3590-20

сред

Неделя: 2

Рацион: Общеобразовательные организации

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Ж				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe			
			Б	Ж	У															8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
<b>Завтрак</b>																						
3.01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1			
786,04	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			
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 /или/ Кисломолоочный напиток	300	8,70	7,50	12,00	150,00	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0,00	0,00	0,0	42,00	0,30			
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88			
Итого за Завтрак			32,69	31,46	118,87	880,92	0,40	0,95	1,52	0,19	0,12	731,34	587,42	0,82	0,07	209,39	0,16	89,21	2,39			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38			
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80			
289,39	Птица, порционная запеченная с овощами	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40			
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17			
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87			
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,6	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4			
Итого за 2 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			



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
(лист 10)

Неделя: 2  
Сезон: осенне-весенний  
12-18 лет

Рацион: Общеобразовательные организации  
Возраст:

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	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						
<b>Завтрак</b>																									
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	120-150	0,40	0,40	10,00	42,70	0,04	0,02	10	0,000	0,20	16,00	11,00	0,00	0,00	1,7	0,0	5,00	0,12						
279,36	Тэфтели "Детские" тушеные в овощном соусе	100	13,90	19,23	6,72	255,10	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	26,25	2,07						
318,00	Овощи, тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,50	0,00	20,96	0,58						
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24						
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88						
<b>Итого за завтрак</b>																									
Обед (полноценный рацион питания)																									
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10						
*7,03 ЗП	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9						
99,21	Суп овощной "Детский" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11						
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / жаркое по-домашнему	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94						
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15						
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44						
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
<b>Итого за Обед (землиный период)</b>																									
<b>Итого за 2 приема пищи</b>																									
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>																									



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
(лист 11)

пятниц

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

Рацион: Общеобразовательные организации

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe							
																				4	5	6	8	9	10	11
<b>Завтрак</b>																										
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	120-150	0,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,030	6	0,05	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	13,00	0,30							
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	0,247	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25							
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87							
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88							
<b>Итого за завтрак</b>			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							
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																										
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86							
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13							
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98							
1,4	Капуста тушеная белокочанная /МЛИ/	180	4,96	7,46	14,50	121,00	0,09	0,10	114,42	1,15	0	133,77	92,25	0,00	0,00	0,00	0,00	46,89	1,74							
407	Цветная капуста отварная	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2							
5,08	Сок фруктовый	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33							
5,01	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44							
<b>Итого за обед (полноценный рацион питания)</b>			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							
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			59,7	48,6	229,1	1551,3	0,7	1,2	146,6	1,4	0,3	457,9	807,2	3,6	0,5	348,8	0,8	201,7	9,0							

**ПРИМЕЧАНИЕ:** \* замена на зимний период