

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ Старомайнская СШ № 1

«__» _____ 2025

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
питания школьников 12 – 18 лет
МБОУ Старомайнская СШ № 1
на 2025 - 2026 учебный год

р.п. Старая Майна
2025 год

ПРИМЕЧАНИЕ: *

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные организации

Понедельник 1 (День 1)

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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																			
102,20	Сыр, масло	15/10	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	
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	Батон	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
Итого за Завтрак			22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,78	265,90	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 50 ЗИТ	Салат из 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) на говяжьем 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
246	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	0,11	5,07	1,49		30,52	119,19	2,1	0,014	31,72	0,075	24,03	2,1
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
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
	Фруктовая нарезка (яблоко)	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,12	0,04	172,92	0	13,2	1,5
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	152,80	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 приема пищи			58,69	56,06	253,69	1672,89	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,99	805,27	2,63	0,11	497,95	1,51	178,80	6,18
Итого за 2 приема пищи (замена)			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5

Рацион: Общеобразовательные организации

Вторник (День 2)

Сезон: осенне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Е	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																			
2,4 8	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	8,88	11,3 5	49,30	284,75	0,24	0,200	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24
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	Батон	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
	Сыр и масло порционно (ОВЗ)	15/10	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
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
Обед (полноценный рацион питания)																			
*52 Э.П.	Салат из свеклы 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
104/105	Суп картофельный с фрикадельками	250	10,94	9,9	7,98	162,86	0,09	0,33	8,99	0,55	1,72	84,95	182	0,0	0,0	0,0	0,0	21,49	2,68
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
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
5,08	Хлеб ржанно-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
	Фруктовая нарезка (яблоко)	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,12	0,04	172,92	0	13,2	
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	959,0	1,1	1,0	43,9	0,0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	350,7	0,1	148,5	7,2
Итого за 2 приема пищи			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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные организации

Среда, День 3

Сезон: осенне-весенний

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энерге- тическая ценность	Возраст:					12-18 лет							
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Е	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																			
223,24	Запеканка творожная со стуженым молоком	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	Батон	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
Итого за Завтрак			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
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 7,03 Э.П.	Салат "Витаминный" из свежей капусты и кукурузы, заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	30,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	12,70	0,91
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
291,17	Рис с мясом курицы	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
693,08	Кофейный напиток 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
5,08	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
	Сок натуральный	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14,0	0	0	0	0	0	10,0	0,24
	Апельсин	50	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,002	0	15,0	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,6	0,75
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			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
Итого за Обед (замена)			37,13	41,28	151,00	1107,20	0,56	0,40	60,91	0,75	0,00	160,20	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	135,44	6,21
Итого за 2 приема пищи			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
Итого за 2 приема 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

ПРИМЕЧАНИЕ: *

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные организации

Четверг День 4

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	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	Сыр и масло порционно	15/10	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 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
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,06 6	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
66272,00	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	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	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88
Итого за Завтрак			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
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат овощной "Фасолика" 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	Рыба, тушеная с овощами	130	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
	Сок натуральный	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14,0	0	0	0	0	0	10,0	0,24
	Апельсин	50	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,002	0	15,0	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,6	0,75
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	0,90	0,03	183,19	0,91	177,60	7,05
Итого за Обед (замена)			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
Итого за 2 приема 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	9,40
Итого за 2 приема 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 (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные организации

Пятница (День 5)

Сезон: осенне-весенний

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				Энерге- тическая ценность	Возраст:					12-18 лет							
			Пищевые вещества (г)			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																				
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42	
290	Куриная грудка, тушеные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,16	1,43	0,16	0,06	45,24	168,49	0,0	0,0	0,0	0,0	20,02	2,14	
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	1,18	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88	
	Сыр и масло порционно (ОВЗ)	15/10	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	
Итого за Завтрак			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 завтрак(зимний период)			19,5	14,8	107,0	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	195,0	11,0	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	87,80	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	
96	Рисосольник Ленинградский	250/50	0,34	0,64	1,95	14,55	0,01	0,0	0,83	0,45	0,0	35,7	13,34	0,0	0,0	0,0	0,0	5,4	0,38	
289,39	Птица, порционная, запеченная с овощами (голень куриная)	160	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	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 С-	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	
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	
	Фруктовая нарезка (яблоко) ОВЗ	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,12	0,04	172,92	0	13,2		
	Сок натуральный	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14,0	0	0	0	0	0	10,0	0,24	
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 (замена)			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	

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Общеобразовательные организации

Понедельник День 6

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	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																			
71,15	Каша 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
290	Куриная грудка тушеная в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	0,16	1,43	0,16	0,06	45,24	168,49	0,0	0,0	0,0	0,0	20,02	2,14
430	Чай черный с лимоном	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
	Сыр и масло порционно (ОВЗ)	15/10	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
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	Закуска овощная из свежей капусты с луком	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
151,25	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	6,9	6,95	18,76	160,5	0,180	0,17	4,2	0,82	0,00	34,7	75,88	0,00	0,00	0,00	0,0	14,5	0,99
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
71,14	Рис отварной со сливочным маслом	200	9,64	13,08	38,4	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,14	190,1	130,53	0,084	0,018	87,26	0,2	8,92	0,7
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
5,08	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
	Фруктовая нарезка (яблоко)	90	0,08	0,36	11,0	51,0	0,04	0,04	4,60	0,004	0	30,0	20,4	0,12	0,04	172,92	0	13,2	
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 приема 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	9,0

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Общеобразовательные организации

Среда (день 8)

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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																			
2,30	Запеканка творожная со сгущенным молоком	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	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,0	0,00	1,25	0,001	0,0	5,24	7,81	0,0	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08
5,10	Батон	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
47,02 ЗП	Салат "Витаминный" из свежей капусты с кукурузой, заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	36,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91
66236,00	Борщ со свежей капустой и картофелем на говяжьем 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
246	Гуляш из говядины	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
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	0,1 0	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10
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
	Апельсин	50	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,002	0	15,0	10,2	0,0 6	0,02	86,46	0	6,6	0,75
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	601,40	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: *

Приложение 8 к СанПиН 2.3.72.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Общеобразовательные организации

Четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

День: 9

Возраст:

12-18 лет

№ рек.	Прием 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																			
3,03	Сыр и масло порционно (ОВЗ)	15/10	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
175	Каша молочная пшеница –рисовая с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,30	284,75	0,24	0,200	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,50	1,24
66272,00	Кисломолочный напиток Снежок	200	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	Батон	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			24,28	23,04	111,24	686,60	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,20	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат овощной "Фасолька", заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
140,10	Суп картофельный с клецками	250	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
273,07	Рыба, запеченная под соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5,08	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
	Сок натуральный	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14,0	0	0	0	0	0	10,0	0,24
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,4	35,1	185,8	1135,3	0,3	0,4	15,3	1,0	0,1	274,3	391,8	1,0	0,7	179,2	0,4	135,8	4,6
Итого за 2 приема 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: *

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Общеобразовательные организации

Неделя: 2

Пития
на
День
10

Сезон: осенне-весенний
Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	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																			
3,01	Сыр и масло порционно (ОВЗ)	15/10	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
786,04	Мучное кулинарное изделие/ Булочка	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
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	0,0 63	0,01 4	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	Батон	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
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 Голень куриная	160	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
71,15	Каша 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	0,1 0	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
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
	Апельсин	50	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0,002	0	15,0	10,2	0,0 6	0,02	86,46	0	6,6	0,75
	Сок натуральный	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14,0	0	0	0	0	0	10,0	0,24
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