

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОО Старомайнская СШ № 1  
Н.Н.Рыжова  
«    » 2025

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
питания школьников 12 – 18 лет  
МБОО 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

Рацион: Общеобразовательные организации

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Понедельник 1 (День 1)

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рн.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	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
<b>Завтрак</b>																			
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,54</b>	<b>18,70</b>	<b>105,54</b>	<b>625,15</b>	<b>0,40</b>	<b>0,47</b>	<b>14,43</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>320,78</b>	<b>265,90</b>	<b>0,83</b>	<b>0,02</b>	<b>225,98</b>	<b>0,36</b>	<b>32,99</b>	<b>1,93</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
* 50 ЗП	<i>Салат из салатов с сыром заправленный маслом растительным</i>	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	Гуаш 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
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>36,15</b>	<b>37,36</b>	<b>148,15</b>	<b>1047,74</b>	<b>0,79</b>	<b>0,44</b>	<b>38,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>229,21</b>	<b>539,37</b>	<b>1,80</b>	<b>0,09</b>	<b>271,97</b>	<b>1,15</b>	<b>145,81</b>	<b>4,25</b>
<b>Итого за Обед (замена)</b>			<b>36,96</b>	<b>39,75</b>	<b>152,80</b>	<b>1097,19</b>	<b>0,70</b>	<b>0,40</b>	<b>24,67</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>245,08</b>	<b>585,79</b>	<b>1,81</b>	<b>0,71</b>	<b>268,97</b>	<b>1,14</b>	<b>131,04</b>	<b>5,53</b>
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			<b>58,69</b>	<b>56,06</b>	<b>253,69</b>	<b>1672,89</b>	<b>1,19</b>	<b>0,91</b>	<b>52,56</b>	<b>0,17</b>	<b>0,28</b>	<b>549,99</b>	<b>805,27</b>	<b>2,63</b>	<b>0,11</b>	<b>497,95</b>	<b>1,51</b>	<b>178,80</b>	<b>6,18</b>
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			<b>59,5</b>	<b>58,5</b>	<b>258,3</b>	<b>1722,3</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>14,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>565,9</b>	<b>851,7</b>	<b>2,6</b>	<b>0,7</b>	<b>495,0</b>	<b>1,5</b>	<b>164,0</b>	<b>7,5</b>

Неделя:	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	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		
<b>Завтрак</b>																					
2,4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	8,88	11,3	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		
8				5																	
303,16	Кофеинный 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 пармезано (ОВ3)	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		
<b>Итого за Завтрак</b>					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 (полнцененный рацион питания)</b>																					
*52 З П	Салат из свеклы с растительными листьями	100	1,43	2,60	5,55	62,38	0,016	0,033	0,50	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	Кофеинный 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 разнно-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 (аблоу)	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			
<b>Итого за Обед (полнцененный рацион питания)</b>					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
<b>Меню обед (зимний период)</b>																					
<b>Итого за 2 приема пищи</b>					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
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>					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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергети- ческая ценность	Возраст:					12-18 лет								
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	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	
	Завтрак																			
223,24	Запеканка творожная со сгущенным 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 З П	<i>Салат "Витаминный" из свежей капусты и яблочного заправленный пастообразным маслом</i>	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,033	0,05	38,30	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 панкоток 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		
<i>Итого за Обед (замена)</i>		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		
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		
<i>Итого за 2 приема пищи (замена)</i>		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

Рацион: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Четверг День 4

Неделя: 1

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ рн.	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (калор)	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
<b>Завтрак</b>																			
3,03	Сыр и масло пармезано	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 запечённая с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,06	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
66272,00	Кисломолочный напиток «Снежки»	200	8,7	7,30	12,00	150,0	0,12	0,31	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
<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 (полнопищевой рацион питания)</b>																			
0,09	Салат общий "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,75	3,91	16,25	107,3	0,055	0,16	1,03	0,053	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,26	Ща 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, тушенная 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
<b>Итого за Обед (полнопищевой рацион питания)</b>			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
<b>Итого за Обед (замена)</b>			26,65	28,59	135,07	825,72	0,64	0,55	23,80	0,20	0,06	424,44	692,87	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 3 приема пищи (замена)</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

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Пятница (День 5)

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	
<b>Завтрак</b>																				
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,1 0	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, тушенная в сметанном соусе	100	12,75	22,4 5	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 пармезано (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	
<b>Итого за Завтрак (законченный период)</b>			<b>25,51</b>	<b>26,89</b>	<b>103,50</b>	<b>751,57</b>	<b>0,32</b>	<b>0,37</b>	<b>13,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>162,84</b>	<b>195,24</b>	<b>39,37</b>	<b>0,23</b>	<b>480,26</b>	<b>0,13</b>	<b>88,33</b>	<b>2,65</b>	
<b>Итого за Завтрак (законченный период)</b>			<b>19,5</b>	<b>14,8</b>	<b>107,9</b>	<b>636,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>55,4</b>	<b>195,9</b>	<b>11,0</b>	<b>0,3</b>	<b>462,3</b>	<b>0,1</b>	<b>65,8</b>	<b>3,2</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	
96	Рассольник 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	13,7 4	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 антракцинизованный	C-	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	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>52,42</b>	<b>35,26</b>	<b>194,31</b>	<b>1323,53</b>	<b>0,85</b>	<b>0,48</b>	<b>27,83</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>232,21</b>	<b>516,47</b>	<b>1,03</b>	<b>0,69</b>	<b>186,68</b>	<b>0,49</b>	<b>176,73</b>	<b>6,86</b>	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			<b>77,93</b>	<b>62,15</b>	<b>297,81</b>	<b>2075,10</b>	<b>1,17</b>	<b>0,85</b>	<b>40,99</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>395,05</b>	<b>711,71</b>	<b>40,40</b>	<b>0,93</b>	<b>666,94</b>	<b>0,62</b>	<b>265,06</b>	<b>9,51</b>	
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			<b>71,9</b>	<b>50,0</b>	<b>302,2</b>	<b>1959,5</b>	<b>1,2</b>	<b>0,8</b>	<b>41,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>320,7</b>	<b>712,4</b>	<b>12,0</b>	<b>1,0</b>	<b>649,0</b>	<b>0,6</b>	<b>240,6</b>	<b>10,0</b>	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Район: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Понедельник День 6

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2 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		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	
<b>Завтрак</b>																				
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	
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 (ОВ3)	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	
<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	Закуска овощная из снежек 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	0,0 84	0,01 8	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 раково-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,3	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	0,1 2	0,04	172,92	0	13,2		
<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

ПРИМЕЧАНИЕ: \*

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Вторник  
Неделя: 2  
к День: 7

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая 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	
<b>Завтрак</b>																				
267,90	Колбаса 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	
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	0,0 12	0,03 6	112,63	0,96	10,16	0,103	
351,01	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	177,60	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>			22,6	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	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
* 7,03 З П	Салат "Витаминный" из свежей капусты с кукурузой, заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,033	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9	
102,19	Суп картофелей 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	0,0 97	0,00 7	86,76	0,047	37,02	0,51	
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями / Жаркое по-домашнему из мясом говядины	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	
	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	0,1 2	0,04	172,92	0	13,2		
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			26,7	30,3	118,9	873,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0,0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1	
<b>Итого за Обед (важкий перерыв)</b>			28,5	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	56,3	0,3	0,0	145,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	121,4	4,9	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			49,3	52,7	206,0	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	8,0	
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			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	

Рацион: Общеобразовательные организации

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

Среда (день 8)

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	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	
<b>Завтрак</b>																				
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	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>39,81</b>	<b>38,97</b>	<b>139,28</b>	<b>1043,77</b>	<b>0,32</b>	<b>0,68</b>	<b>6,93</b>	<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>384,60</b>	<b>508,70</b>	<b>1,03</b>	<b>0,29</b>	<b>341,11</b>	<b>0,11</b>	<b>68,70</b>	<b>3,97</b>	
<b>Обед (полнопрочный рацион питания)</b>																				
*47,02 ЗП*	Салат "Витаминный" из свежей капусты с кукурузой, заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	55,0	0,003	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 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	Гуашь 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	0,02	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	0,02	86,46	0	6,6	0,75	
<b>Итого за Обед (полнопрочный рацион питания)</b>			<b>34,67</b>	<b>28,61</b>	<b>135,12</b>	<b>892,97</b>	<b>0,66</b>	<b>2,23</b>	<b>55,23</b>	<b>0,65</b>	<b>0,05</b>	<b>148,83</b>	<b>601,40</b>	<b>1,34</b>	<b>40,08</b>	<b>833,61</b>	<b>6,93</b>	<b>111,16</b>	<b>10,47</b>	
<b>Итого за Обед (замена)</b>			<b>35,2</b>	<b>28,5</b>	<b>142,4</b>	<b>254,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>63,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>179,7</b>	<b>543,1</b>	<b>1,1</b>	<b>1,0</b>	<b>636,6</b>	<b>0,3</b>	<b>116,8</b>	<b>6,0</b>	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			<b>74,48</b>	<b>67,58</b>	<b>274,40</b>	<b>1936,74</b>	<b>0,98</b>	<b>2,91</b>	<b>62,16</b>	<b>1,07</b>	<b>0,08</b>	<b>533,43</b>	<b>1110,10</b>	<b>2,37</b>	<b>40,36</b>	<b>1174,72</b>	<b>7,04</b>	<b>179,86</b>	<b>14,44</b>	
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			<b>78,03</b>	<b>67,51</b>	<b>281,72</b>	<b>1997,78</b>	<b>0,81</b>	<b>1,03</b>	<b>70,75</b>	<b>0,58</b>	<b>0,13</b>	<b>564,33</b>	<b>1051,78</b>	<b>2,14</b>	<b>1,26</b>	<b>977,69</b>	<b>0,41</b>	<b>185,54</b>	<b>10,01</b>	

## ПРИМЕЧАНИЕ: \*

Приложение 8 к СанПиН 2.3.7/2.4.3590-20

Рацион: Общеобразовательные организации

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Четверг  
Неделя: 2  
День 9Сезон: осенне-весенний  
Возраст:

12-18 лет

№ реж.	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
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	Сыр и масло порционное (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 пшеничная –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
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
0,09	Салат овощной "Фасолька", заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
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 фаре 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	0,5	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

Район: Общеобразовательные организации

Неделя: 2  
Пятница  
на  
День  
10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (кал)	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	
<b>Завтрак</b>																				
3.01	Сыр и масло порционно (ОВ3)	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/ Булочки	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	0,01	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			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 (полнопищевой 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	Шкварки 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 запечённая 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	0,018	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	0,02	86,46	0	6,6	0,75	
	<b>Сок натуральный</b>	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	
<b>Итого за Обед (полнопищевой рацион питания)</b>			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	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			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	