

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ Оськинская СШ  
 \_\_\_\_\_ П.В. Потешкин  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**ДВУНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
 для организации питания обучающихся  
 в МБОУ ОСЬКИНСКАЯ СШ**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

понедельник

Сезон:

летний

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Неделя: 1

Возраст:

7-12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (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
<b>Завтрак</b>																			
15	Гастрономия /сыр порционно	15	2,3 2	2,95	0	36,4	0,04	0,03	0,1	0,01	0,0 02	88	11	0	0,0 1	8,8	0	3,5	0,10
2,47	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	230	7,4 3	8,65	46,9	258	0,19	0,16	1,2	0,018	0,1 1	136	181,37	0,06 3	0,01 4	228, 7	0,1 5	47,6	1,24
693,08	Какао с молоком	200	4,6 8	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,9 5	0,05	0,0 5	152,2	124,5	0,03 4	0,00 3	149, 6	0,1 9	21,3	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом	60	4,1	4,8	0,7	62,4	0,06	0,015	0	0	0	1	1	0,00 7	0,00 3	78,6	0,001 5	0	2,1
<b>Итого за завтрак</b>			18,3 2	18,54	93,3	579,3	0,38	0,47	14, 6	0,1	0,1 6	322,78	272,4	0,1	0,0 2	295,3 8	0,3 4	32,99	1,71
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
43	Салат из белокочанной капусты с морковью заправленный растительным маслом	60	1,2	2,7	5,5	51	0,01	0,02	3,2 5	0,00	0	54,3	86	0	0	0	0,0 1	7,4	0,16
50,08* 3 П	Салат из свёклы с сыром,	60	1,9 9	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,5 4	0,06	0	65,82	48,95	0,0 1	0,03 9	8,3	0,0 2	13,94	0,83

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	заправленный маслом растительным																		
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
295-у	Котлеты «Куриные» запечённые	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,14	0,27	6,89	90,66	2	159,9	196,89	99,5	4,76	280	22,18	28,05	3,17
332,02	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,08	8,47	0,086
375/377	Чай с лимоном	200	0,5	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2	0	0,45	0	1,7	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66
Пром.	Сок порционно (1шт.)	200																	
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,959	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04
Итого за обед (замена)			29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3
Итого за 2 приёма пищи			46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7
Итого за 2 приёма пищи (замена)			48,1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

вторник

Сезон:

летний

Неделя: 1

Возраст:

7-12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
Завтрак																			
3,03	Гастрономия /сыр	15	2,3	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0,1	0	88	50	0	0,0	8,8	0,000	3,5	0,1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	порционно		2												1		1		
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	230	9,6 4	13,08	38,4	380,26	0,29	0,26	1,7 3	0,072	0,0 1	190,1	130,53	0,0 8	0,01 8	87,2 6	0,2	8,92	0,7
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,0 3	120,4	90	0,2	0,2 5	187, 9	0,0 9	14	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3 5	0	0	12	39	0	0,00 3	78, 6	0	0	0,66
Итого за завтрак			21,5 2	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,4 5	0,2	0,0 4	410,5	309,53	0,2 9	0,2 8	362, 5	0,2 9	26,42	1,58
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик», заправленный растительным маслом	60	0,7 7	3,04	2,26	30,97	0,02	0,02	1,0 3	0,017	0	25,65	13, 62	0,003	0,01 7	9,2	0,4 8	9	0,28
*0,09 3,П	Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом	60	1,6 7	2,35	9,75	64,39	0,05	0,07	1,1	0,050	0	69,36	47, 5	0,06	0,0 2	1,2 9	0,00 6	21,3	0,8
124,26	Щи из свежей капусты с отварным мясом (говядина)	200/10	1,4	3,96	16,3	171,8	0,05	0,038	12, 6	0	0	39,4	39, 2	0	0	30,6 6	0	17,7	0,66
279-у	Тефтели запечённые	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	5,1 7	123,3	1,11	86,12	170 ,83	0,13	0,00 1	32,3 4	45,38	28,49	2,87
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,2 5	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96, 8	0	0	58	0,02 1	32,92	1,19
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,2 2	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,4 5	0	3	0,66
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3 5	0	0	12	39	0,01	0	78, 6	0	0	0,66
	Фрукт порционно	200																	
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,6 1	43,72	119,2	874,28	0,47	0,36	18,0 9	0,12	0,05	290,91	535, 71	0,15	0,0 2	147,7 5	0,5 5	154,11	5,87

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Итого за обед (замена)			29,5	43	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,6	0,2	0	139,8	0,1	166,4	6,4
Итого за 2 приёма пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,3	510,26	0,84	180,53	7,45
Итого за 2 приёма пищи (замена)			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8

ПРИМЕЧАНИЕ:\*замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

среда

Сезон:

летний

Неделя: 1

Возраст:

7-12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	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
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно /яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
2,47	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,6	1,24
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			24,5	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294	0	43,7	2,8
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7 * 3П	Салат «Витаминный» (капуста, кукуруза консервированная), заправленный растительным маслом	60	1,9 0	2,50	7,80	61	0,05	0,03	23	0	0	29,40	43,3	0	0,0 4	51,0 3	0,001	7,63	0,65
514,20	Борщ со свежей капустой, картофелем и отварным мясом	200/10	1,8 9	2,43	9,34	64,46	0,05	0,05	16, 3	0,59	0	38,57	45,64	0,2 2	0,4 8	98,2 0	0,009	19,78	1,03
291,33	Плов с птицей	230	16,1 5	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,6 9	0,002	0	31,61	215,19	0,09 5	0,09 3	58,0 7	0,04 2	52,25	1,96
282	Напиток фруктовый (лимонный)	200	0,1	0	9,2	40,0	0	0,1	2,6	0	0	13,9	3,27	0	0,2	101	0	3,5	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12	39	0	0	78, 6	0	0	0,66
	Булочка сдобная	100	7,9	9,4	55,5	339	7,3	4,4	4,6	2,1	0	3,1	11	0	0	0	0	3,3	7,2
	Фрукт порционно	200																	
Итого за обед (полноценный рацион питания)			19,9 1	21,81	105,1	708,46	0,42	0,32	34, 1	0,38	0	120,83	402,33	0,4 2	0,9 6	436,7 4	0,0 7	123,41	4,75
Итого за обед (замена)			21, 5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48, 2	0,1	0	137,4	436,7	0,4	0,8	426, 4	0,1	121,2	5,1
Итого за 2 приёма пищи			44, 4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49, 5	0,45	0,4 7	329,9	698,8	0,5 7	1,0 2	730, 7	0,0 8	167,2	7,6
Итого за 2 приёма пищи (замена)			46, 0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63, 6	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	720, 4	0,1	165,0	7,9

ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на

зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Неделя: 1  
четверг

Сезон: летний  
Возраст: 7-12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			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
						(ккал)													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями	200	12,5 2	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,5	0,009	0,0 2	39,44	117,68	0,0 6	0,02 4	107,0 6	0,07 9	42,83	0,8
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	50	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,1 7	0	3	0,2
407	Сок фруктовый	200	0,2 0	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,70	0,1	0,2	202	0	10	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3 5	0	0	12	39	0,00 7	0,00 3	78, 6	0,00 2	0	0,66
Итого за завтрак			21,3 5	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14, 2	0,019	0,0 3	94,8	293,74	23,3 1	0,2 9	571,3 2	0,08 3	80,64	2,89
Итогозавтрак (зимний период)			15, 7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,0 2	66,4	157,2	0,1	0	246, 4	0,1	51,1	2,1
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,9 5	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,0 0	17,95	26,89	0,0 9	0,01 9	14,7 8	0,0 1	12,28	0,52
99,54	Суп «Летний» с картофелем и отварной мясом (говядина)	200/10	4,9 8	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,3 9	0,12	0	22,3	71,48	71, 5	0,57	30,9 5	0,0 1	18,71	0,88
33,10	Биточки говяжьи	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	1,6 5	131,4	1,1 1	104,4	195,6	61, 7	4,44	349, 9	17, 6	31,49	3,21
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,2 6	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,0 3	66,31	161	0,0 5	0,020 3	65, 5	0,0 8	42	0,98
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,9 5	0,05	0,0 5	152,2	124,5	0	0	149,6 3	0,1 9	21,3	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3 5	0	0	12	39	0,0 1	0	78, 6	0	0	0,66
	Фрукт порционно	200																	
Итого за обед (полноценный рацион)			37,7	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,	0,10	0,0	194,9	425,3	0,2	0,6	154,	0,4	155,1	5,79

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
питания)			4						4		3			3	7	5	2		
Итого за 2 приёма пищи			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9
Итого за 2 приёма пищи (замена)			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-12 лет

№ рец.	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	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
<b>Завтрак</b>																			
340,12	Овощи порционно/ Огурец	60	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0	6,90	12,60	0	0	0	0,001	4,20	0,18
340,33	Омлет натуральный с маслом сливочным	180	10,7	36	15,81	349,9	0,13	0,36	4,69	0,19	1,80	98,33	186,8	0,06	0,03	527,6	0,21	25,6	2,33
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
Итого за завтрак			21,01	41,86	76,93	683,8	0,23	0,4	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	811,9	0,229	60,6	3,31
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
20,14 *	Салат из свёклы, заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0	21,83	24,66	0	0,4	18,50	0,01	12,58	0,8
86	Суп лапша куриная	200	6,9	6,95	18,76	136	0,18	0,03	4,2	0,82	0	34,7	75,88	0	0	0	0	14,5	0,99
239,43	Тефтели из рыбы запечённые	90	21,12	27,11	35,22	329,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,8	0,13	0,01	32,34	0,049	58,59	1,75
74,5	Каша гречневая рассыпчатая с	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0,2	0,03	0	18,12	157,03	0	0	0	0,0013	104,45	3,55

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	маслом сливочным																		
351	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	-	3,6	-	-	12	16	4,0	0,2	517	0,0	200	0,11	-
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3 5	0	0	12	39	0,0 1	0	78, 6	0	0	0,66
Пром.	Сок порционно (1шт.)	200																	
Итого за обед (полноценный рацион питания)			31, 3	26,81	109,2	736,04	0,97	0,85	40,1 1	0,05	0,0 9	168,8	511,9	0,2 1	0,2 7	326, 1	0,10 2	137,46	5,84
Итого за обед (замена)			31, 6	28,3	109,5	750,5	1	0,8	38, 8	0,03	0,0 9	167,9	515	0,2	0,6	334, 3	0,1	135,3	6,1
Итого за 2 приёма пищи			52, 3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	1138	0,3	198,1	9,2
Итого за 2 приёма пищи (замена)			52, 6	70,1	186,4	1434,3	1,2	1,2	56, 7	0,3	1,9	536,2	939,8	0,3	0,7	1146, 2	0,3	195,9	9,4

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации понедельник

Сезон: летний

Неделя: 2

Возраст:

7-12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
Завтрак																			
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	50	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3	0,2
206	Макароны отварные с сыром	200	3,29	10,01	22,71	218	0,08	0,33	0,1 4	0,09	0	204	25,37	0	0	297,6	0,01	39,42	1,35
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3 0	0,03	0,0 3	120,4	90	0,2	0,2 5	187,9	0,09	14	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3 5	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			35, 2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,5 7	0,12	0,0 3	351,4	164,57	0,2 7	0,2 7	650,53	0,1	60,02	2,88

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,08	Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным	60	1,9 9	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,5 4	0,06	0,0 0	65,82	48,95	0,0 1	0,0 4	8,3	0,0 2	13,94	0,83
*47,01 3 П*	Салат «Витаминный» (капуста с зеленым горошком), заправленный растительным маслом	60	0,7 2	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,8 7	0,10	0	26,85	16,35	0	0,0 1	51,0 4	0,0 01	8,69	0,64
514,20	Борщ со свежей капустой и отварным мясом (говядина)	200/10	1,8 9	2,43	9,34	78,71	0,05	0,05	19	0,07	0,0 1	43,11	48,75	0,1 5	0,4 8	98,2 0	0,0 3	22,44	0,80
441.001	Котлеты мясные (говядина)	90	13,4 6	10,86	5,34	171,61	0,07	0,23	0,75	0,20	0,00 6	15,22	310,64	0,2 2	38,9 3	270,3 7	6,7 7	18,69	6,72
332	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	0,0 4	13,3	46,21	0,0 1	0	93,8 6	0,0 8	8,47	0,09
282	Напиток фруктовый (лимонный)	200	0,1	0	9,2	40,0	0	0,1	2,6	0	0	13,9	3,27	0	0,2	101	0	3,5	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3 5	0	0	12	39	0	0	78, 6	0	0	0,66
Пром.	Сок порционно (1шт.)	200																	
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28, 9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47, 6	0,4	0,1	123	553,8	0,5	39, 8	742, 9	6,9	102,3	9,5
Итого за обед (замена)			28, 3	21,8	105,7	780,8	0,4	0,4	32, 9	0,5	0,1	137,6	426,0	0,3	0,8	482 ,2	0,2	107,7	4,8
Итого за 2 приёма пищи			64, 1	60,4	244,7	1529	0,8	2,7	55, 1	0,6	0,1	474,4	718,4	0,8	40, 1	1393, 4	7	162,3	12,3
Итого за 2 приёма пищи (замена)			63, 5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40, 4	0,6	0,1	489	590,6	0,5	1	1132, 7	0,3	167,8	7,7

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные

вторник

Сезон:

летний

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

организации

Неделя: 2

Возраст:

7-12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,01	Гастрономия /сыр порционно	15	2,3	3	0	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0	88	50	0	0,01	8,8	0	3,5	0,1
2,47	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	230	7,43	8,65	46,9	258	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,6	1,24
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0	0	149,63	0,19	21,3	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0	78,6	0,02	0	0,66
Итого за завтрак			18,99	17,23	99	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,2	394,87	0,1	0,03	465,68	0,34	72,40	2,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
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	0,03	0,017	9,2	0,48	9	0,28
62	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,3	167,25	0,02	0,0	0,0	0,04	0	45,3	24,2	0,07	0,57	30,95	0	0	1,27
273,07	Котлеты рыбные, запечённые	90	11,93	9,5	20,22	200,86	0,0	0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,18	0,08	40,78	0,17	11,05	0,06
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0	0	58,00	0,02	32,9	1,19
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	50	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3	0,2
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,70	0,1	0,2	202	0	10	0,24

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3 5	0	0	12	39	0	0	78, 6	0,0 02	0	0,66
Итого за обед (полноценный рацион питания)			26, 1	28,9	140	875,9	0,37	0,32	13, 6	0,26	3,4 6	208,8	307,7	0,3	0,7	165, 8	0,4	93,8	4,62
Итого за 2 приёма пищи			45, 1	46,1	239	1454,9	0,7	0,8	18, 1	0,3	3,6	597	702,6	0,4	0,7	631, 5	0,7	166,2	7

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

среда

Сезон:  
Возраст:

летний  
7-12 лет

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,01	Гастрономия /сыр порционно	10	2,3 2	2,95	0	36,4	0	0,03	0,0 7	0,01	0	88	50	0	0,0 1	8,8	0	3,50	0,10
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	50	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,1 7	0	3	0,2
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,1 2	11,68	31,06	257,63	0,1	0,24	0,0 9	0,012	0,0 7	187,7 6	124,5	0,0 25	0,0 2	83,4 8	0,0 9	26,14	0,41
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15, 83	0	4,4	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,5 6	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,3 5	0	0	12	39	0,0 1	0	78, 6	0	0	0,66
Итого за завтрак			20,7 2	20,9	107,89	695,35	0,24	0,38	2,8 6	0,04	0,1 0	331,64	300,61	0,0 9	0,0 6	265,9 6	0,1 1	41,53	1,85
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
17	Нарезка овощная «Ассорти» (помидор и огурец)	60	0,8	0	2,2	12,4	0,06	0,07	13, 6	0,02	0	56,3	21,1	0	0	10, 1	0	22,6	0,6
124,26	Щи из свежей капусты и	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,038	12, 6	0	0	39,4	39,2	0	0	30, 66	0	17,7	0,66

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	отварным мясом																		
288,38	Птица порционная запечённая	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42	0,98
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66
	Булочка сдобная	100	7,9	9,4	55,5	339	7,3	4,4	4,6	2,1	0	3,1	11	0	0	0	0	3,3	7,2
	Фрукт порционно	200																	
Итого за обед (полноценный рацион питания)			36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0
Итого за 2 приёма пищи			57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2	7,8

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные

организации

четверг

Сезон:

летний

Неделя: 2

Возраст:

7-12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	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
<b>Завтрак</b>																			
340,00	Яйцо отварное/огурец	40/30	2,60	1,52	0,62	26,51	0,02	0,10	2	0,05	0	13,62	31,82	0	0	1,7	0,01	5,06	0,60
345,24	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	0,1	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0,06	23,86	0	55,1	0,30
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12,0	39	0	0	78,6	0,02	0	0,66
Итого за завтрак			19,7	20,3	76,6	552,5	0,36	0,347	24,4	0	0	102,6	280,2	0,1	0,3	557,7	0,1	59,6	3,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
7 * ЗП	Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	23	0	0	29,4	43,3	0	0,04	51,03	0	7,6	0,7
99,54	Суп «Летний» с картофелем и отварной птицей (грудка)	200/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0	22,3	71,48	71,48	0,57	30,95	0,01	18,71	0,88
345	Картофель, тушёный с мясными изделиями /жаркое по-домашнему	230	39,57	10,74	45,93	438,7	0,24	0,14	3,9	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66
	Фрукт порционно	200																	
Итого за обед (полноценный рацион питания)			19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0	136,8	318,4	0,1	0,6	165,7	0,0	122,6	4,8
Итого за обед (замена)			20,5	24,2	93,7	695,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	109,9	340,6	0,1	0,6	206,6	0,0	107,6	4,8
Итого за 2 приёма пищи			39	45,1	164,7	1225,1	1	0,8	52,5	0,3	0	239,4	598,7	0,2	0,9	723,3	0,1	182,2	8,2
Итого за 2 приёма пищи (замена)			40,3	44,5	170,3	1247,5	1	0,7	61,9	0,3	0	212,5	620,9	0,2	0,9	764,3	0,1	167,2	8,3

ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

пятница

Сезон:

летний

Неделя: 2

Возраст:

7-12 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	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
						сть (ккал)													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
244,01	Зеленый горошек овощной	40	4,60	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,002	0	23,0	65,8	0,0	0,05	0,6	1,02	21,4	0,004
340,07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,0	0,12	0,32	0,04	1,94	131,38	248,50	1421,55	1,51	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
96,35	Рассольник «Домашний» с отварным мясом	200	1,7	6,0	12,8	108,4	0,1	0,0	5,8	0,45	0,0	30,0	61,2	0,0	0,046	7,5	0,0	19,2	0,79
267,89	Котлета куриная, запечённая	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,4	36,26	0,89
21,05	Рис отварной с сливочным маслом	150	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	-	0,04	-	14,9	79,4	27,9	0,59	0	0	0	39,08	1,45
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66
	Сок фруктовый 1шт.	200																	
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,37	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1
Итого за 2 приёма пищи			45,8	39,2	179	1235,4	0,6	0,9	120	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ Оськинская СШ  
 \_\_\_\_\_ П.В. Потешкин  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации понедельник

Сезон: летний

Неделя: 1

Возраст:

12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,03	Гастрономия /сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,06	0,14	0,02	0	176	100	0	0,02	17,6	0	7	0,2
2,47	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	230	7,43	8,65	46,9	258	0,19	0,16	1,2	0,018	0,11	136	181,37	0,063	0,014	228,7	0,15	47,6	1,24
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0,0	0,88
<b>Итого за завтрак</b>			22,54	18,7	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,1	0,16	320,78	265,9	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
43	Салат из белокочанной капусты с морковью заправленный растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	26,7	0,00	0	45,72	86	0	0	0	0,01	7,4	0,61
* 50 ЗП	Салат из свёклы с сыром,	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,2	0,1	0	109,7	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	заправленный маслом растительным																		
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51
295-у	Котлеты «Куриные» запечённые	100	16,62	23,5	7,12	271,17	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,3	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62
332,10	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103
375/377	Чай с лимоном	200	0,5	0,05	15,01	57,52	-	-	-	-	1	1	-	0,2	0	0,45	0	1,7	0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0	0	10	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88
Итого за обед (полноценный рацион питания)			36,15	37,36	148,15	1047,74	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	229,21	539,37	1,80	0,09	271,97	1,15	145,81	4,25
Итого за обед (замена)			36,96	39,75	152,8	1097,19	0,70	0,40	24,67	0,14	0,12	245,08	585,79	1,81	0,71	268,97	1,14	131,04	5,53
Итого за 2 приёма пищи			58,69	56,06	253,69	1672,89	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,99	805,27	2,63	0,11	497,95	1,51	178,80	6,18
Итого за 2 приёма пищи (замена)			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5

ПРИМЕЧАНИЕ: \*замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

вторник

Сезон:

летний

Неделя: 1

Возраст:

12-17 лет

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,03	Гастрономия /сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,06	0,14	0,02	0	176	100	0	0,02	17,6	0	7	0,2
71,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,8	327,01	0,36	0,32	2,16	0,072	0,2	237,62	163,16	0,1	0,018	109	0,25	11,15	0,87
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0	0	10	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88
Итого за завтрак			26,49	27,47	102,74	728,86	0,5	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	39,45	2,35
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик»	100	1,28	5,06	3,76	51,61	0,033	0,03	1,71	0,028	0	42,75	22,7	0,005	0,028	15,33	0,8	15	0,46
0,09	Салат овощной «Фасолька», заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,5	0,13
124,26	Щи из свежей капусты с отварным мясом (говядина)	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,7	0	0	49,2	49	0		38,3		22,1	0,80
279-у	Тефтели запечённые	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	5,17	123,3	1,11	86,12	170,83	0,13	0,001	32,34	45,38	28,49	2,87
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,1	26,42	164,11	0,19	0,15	3	0,072	0,06	52,56	116,16	0	0	69,6	0,025	39,5	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3	0,66
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0	0	10	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88
Итого за обед (полноценный рацион питания)			25,15	29,74	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,56	636,21	0,9	0,03	183,19	0,91	177,6	7,05

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Итого за обед (замена)			26,6 5	28,5 9	135,07	825,72	0,64	0,55	23,8	0,2	0,06	424,4 4	692,67	0,9	0,0 3	170,01	0,12	198,1	6,72
Итого за 2 приёма пищи			51,6 4	57,2 1	225,32	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	927,3 8	1056,37	1,7 6	0,0 8	468,62	1,37	217,05	9,4
Итого за 2 приёма пищи (замена)			53,1	56,1	237,8	1554,6	1,1	1,2	29, 2	0,3	0,3	1000, 3	1112,8	1,8	0,1	455,4	0,6	237,6	9,1

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

среда

Сезон: летний

Неделя: 1

Возраст:

12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28,01	Фрукт порционно /яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
2,47	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	230	7,43	8,65	46,9	258	0,19	0,16	1,2	0,018	0,1 1	136	181,37	0,06 3	0,01 4	228,7	0,15	47,6	1,24
375,0 1	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,0 2	31,77	0	5,24	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,1 8	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			32,3 3	37,1	145,28	786,38	0,26	0,38	15, 5	0,09	0,2	238,05	53,28	0,8 3	0,0 2	42,67	0,03	49,66	3,22
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,13	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	100	0,6	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,4	14,88	0,016	0,3 1	102,28	0,0023	16,36	0,48

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
* 7,03 3 П	Салат «Витаминный», заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13	85	0,083	0,05	38, 3	0	0	49,6	72,3	0	0,066	153,4	0,0016	12,7	0,91
1184, 02	Борщ со свежей капустой, картофелем и отварным мясом	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	9,62	0,75	0	47,75	48,63	0,2 7	0,6 0	122,7 5	0,03	23,05	1,16
291,1 7	Плов с птицей	250	25,7 9	33,4 8	56,70	617,05	0,21	0,108	5,0 9	0,002	0	34,35	233,9	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
282	Напиток фруктовый (лимонный)	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,1 8	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
	Булочка сдобная	100	7,9	9,4	55,5	339	7,3	4,4	4,6	2,1	0	3,1	11	0	0	0	0	3,3	7,2
Итого за обед (полноценный рацион питания)			34,5 7	40,2 6	140,9	1070,36	0,52	0,36	45,46	1,28	0	152	469,21	1,2 1	1,2 1	513,72	0,11	139,1	5,78
Итого за обед (замена)			37,1 3	41,2 8	151	1107,2	0,56	0,4	58,91	0,75	0	180,2	526,63	1,2 0	0,9 7	564,8 4	0,11	135,44	6,21
Итого за 2 приёма пищи			66,9 0	77,3 6	286,18	1856,74	0,78	0,74	60,96	1,37	0,2	390,0 5	522,49	2,0 4	1,2 4	556,3 9	0,14	188,76	9
Итого за 2 приёма пищи (замена)			69,5	78,4	296,3	1893,6	0,8	0,8	84, 4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	185,1	9,4

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

четверг

Сезон: летний

Неделя: 1

Возраст:

12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг тическ ая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями	200	12,52	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,02	107,06	0,079	42,83	0,8
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	50	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3	0,2
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0	0	4,80	0	0	14	28,7	0	0	202	0	10,00	0,24
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			25,51	26,89	103,5	751,57	0,32	0,37	3,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65
Итого завтрак (зимний период)			19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0	0	88,4	195,9	11	0,3	462,3	0,1	63,8	3,2
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,8	0,05	0,05	15,5	0,013	0	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
99,54	Суп «Летний» с картофелем и отварной мясом (говядина)	250/10	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0	22,3	71,48	71,5	0,57	30,95	0,01	18,71	0,88
33,09	Биточки говяжьи	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0	20,69	86,06	0	0,066	28,30	0,144	54,97	1,8
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50	1,17
693	Какао с молоком	200	4,7	5,15	22,58	151	0	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0	0	149,63	0,19	21,3	0,4
66037,03	Кондитерское изделие/печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,2	17,4	0	0	0,2	0	3	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за 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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Итого за 2 приёма пищи			77,9 3	62,1 5	297,81	2075,1	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,0 5	711,71	40, 4	0,9 3	666,94	0,62	265,06	9,51
Итого за 2 приёма пищи (замена)			71,9	50	302,2	1959,5	1,2	0,8	41, 1	0,2	0,1	320,7	712,4	12	1	649	0,6	240,6	10

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

пятница

Сезон:

летний

Неделя: 1

Возраст:

12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
340,1 2	Овощи порционно/ Огурец	60	0,24	0,03	0,75	4,04	0,009	0,01	3	0,003	0	6,90	12,60	0	0	0	0,00 1	4,20	0,18	
340,3 3	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	14,2	47,9 7	21,08	466,5	0,17	0,48	6,2 5	0,25	2,4	99,41	249,1	0,0 8	0,0 4	703,46	0,28	34,13	3,1	
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,0 2	31,77	0	5,24	0,87	
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,1 8	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0	0,88	
Итого за завтрак			29,3 8	56,5 1	82,44	836,80	0,41	1,03	17,49	0,31	2,4	485,4 1	562,6	0,8 1	0,0 4	714,36	0,31	81,13	4,4	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
20,14 ЗП	Салат из свежклы с растительным маслом	100	1,43	2,6	8,55	62,38	0,016	0,03 3	9,5	0,016	0	36,38	41,1	0	0,06 6	30,83	0,01 6	21,13	1,33	
86	Суп лапша куриная	250	6,9	6,95	18,76	136	0,18	0,03	4,2	0,82	0	34,7	75,88	0	0	0	0	14,5	0,99	
239,43	Тефтели из рыбы	90	21,12	27,1	35,22	329,30	0,12	0,11	1,7	0,04	0	134,	267,8	0,1	0,0	32,34	0,04	58,59	1,75	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	запечённые			1					6			96		3	01		9		
74,5	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	0,2	0,03	0	18,12	157,03	0	0	0	0,0013	104,45	3,55
351	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	-	3,6	-	-	12	16	4,0	0,2	517	0,0	200	0,11	-
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за обед (полноценный рацион питания)			38,71	30,11	143,96	934,84	1,09	1,03	45,98	0,07	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	151,82	6,85
Итого обед (зимний период)			39,2	32,5	144,4	959	1,1	1	43,9	0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	358,7	0,1	148,5	7,2
Итого за 2 приёма пищи			68,09	86,62	226,4	1771,64	1,5	2,06	63,47	0,38	2,51	685,3	1154,86	1,75	0,36	1059,42	0,46	232,95	11,25
Итого за 2 приёма пищи (замена)			68,54	89,02	226,87	1795,77	1,47	2,04	61,34	0,35	2,51	683,68	1159,96	1,75	0,36	1073,09	0,45	229,58	11,6

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

понедельник

Сезон:

летний

Неделя: 2

Возраст:

12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
6637,03	Кондитерское изделие/ печенье	50	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3	0,2
206	Макароны отварные с сыром	230	3,29	10,01	22,71	218	0,08	0,33	0,14	0,09	0	204	25,37	0	0	297,6	0,01	39,42	1,35
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,85	0,09	14	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			39,81	38,97	139,2	1043,7	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	384,	508,7	1,03	0,29	341,1	0,11	68,7	3,97

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
					8	7						6				1			
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,08	Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,3	0,02	13,94	0,83
*47,01 3 П*	Салат «Витаминный» (капуста с зел. горошком), заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13	85	0,01	0,02	7,87	0,10	0	26,85	16,35	0	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
514,20	Борщ со свежей капустой и отварным мясом (говядина)	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,05	0,05	19	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
441.00 1	Котлеты мясные (говядина)	100	6,47	14,63	8,24	192	0,07	0,23	0,75	0,20	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Рацион: общеобразовательные организации																			
вторник										Сезон: летний									
Неделя: 2										Возраст: 12-17 лет									
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергическая 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	Гастрономия /сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,06	0,14	0,02	0	176	100	0	0,02	17,6	0	7	0,2
2,48	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,3	284,75	0,24	0,2	1,46	0,02	0,13	170	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,5	1,24
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,2	124,5	0,03	0,003	149,63	0,19	21,3	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			24,28	23,04	111,24	686,6	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,2	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,8	2,72
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик», заправленный растительным маслом	100	1,28	5,06	3,76	51,61	0,02	0,02	1,03	0,017	0	25,65	13,62	0,003	0,017	9,2	0,48	9	0,28
62	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,3	167,25	0,02	0,0	0,0	0,04	0	45,3	24,2	0,07	0,57	30,95	0	0	1,27
273,07	Котлеты рыбные, запечённые	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0	0	0	0,68	0,011	4,88	5,83	0,2	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0	0	69,6	0,03	39,5	1,42

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6637,03	Кондитерское изделие /печенье	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0	0	7,2	0	0,2	0,18
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,70	0,1	0,2	202	0	10	0,24
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за обед (полноценный рацион питания)			34,4	35,1	185,8	1135,3	0,5	0,4	15,3	1	0,1	274,3	391,8	1	0,7	179,2	0,4	135,8	4,6
Итого за 2 приёма пищи			58,7	58,1	297,0	1821,9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,3

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Общеобразовательные организации

среда

Сезон: летний

Неделя: 2

Возраст:

12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,03	Гастрономия /сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,06	0,14	0,02	0	176	100	0	0,02	17,6	0	7	0,2
6637,03	Кондитерское изделие /печенье	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0	0	7,2	0	0,2	0,18
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
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			32,69	31,46	118,87	880,92	0,4	0,95	1,52	0,19	0,12	731,34	587,42	0,82	0,07	209,39	0,16	89,21	2,39

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
17	Нарезка овощная «Ассорти» (помидор и огурец)	100	0,8	0	2,2	12,4	0,06	0,07	13,6	0,02	0	56,3	21,1	0	0	10,1	0	22,6	0,6
124,2 6	Щи из свежей капусты с отварным мясом	250/1 0	1,76	4,95	7,9	89,7	0,057	0,05	15,7	0	0	49,2	42	0	0	38,3	0	22,1	0,8
288,3 8	Птица порционная, запечённая	100	15,43	13,74	1,53	187,7 4	0,055	0,13	0,83	0	0	20,7 8	139,5	0,01	0,01	19,3	0,044	16,5 4	1,4
250,0 2	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,5 5	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,5 7	193,2	0,06	0,02	78,6	0,1	50	1,17
375,0 1	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0	0,88
186	Булочка сдобная	100	7,9	9,4	55,5	339	7,3	4,4	4,6	2,1	0	3,1	11	0	0	0	0	3,3	7,2
Итого за обед (полноценный рацион питания)			45,6	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	28,5	0,1	0,0	301, 8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150	7,4
Итого за 2 приёма пищи			78,3	61,9	245,7	1875, 5	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	1033, 1	1203, 6	1,8	0,8	414,8	0,4	239, 2	9,8

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

четверг

Сезон: летний

Неделя: 2

Возраст:

12-17 лет

№ рец.	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	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
340,00	Яйцо отварное/огурец	40/30	2,60	1,52	0,62	26,51	0,02	0,10	2	0,05	0	13,62	31,82	0	0	1,7	0,001	5,06	0,60
345,24	Каша «Дружба» с маслом сливочным	230	3,5	5,0	25,2	152,8	0,1	01	3,4	0,037	0	127,4	183,5	0	0,06	23,86	0	55,1	0,30
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			22,6	22,4	87,1	622,4	0,4	0,4	24,3	0,1	0,2	102,6	290,4	0,8	0,3	490,9	0,1	62,2	3,9
Обед (полноценный рацион питания)																			
* 7,03 3 П	Салат «Витаминный», (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13	85	0,083	0,05	38,3	0	0	49,6	72,3	0	0,066	153,4	0	12,7	0,9
99,21	Суп овощной «Летний» с картофелем и отварной птицей (грудка)	250	6,22	9,6	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11
345	Картофель, тушёный с мясными изделиями /жаркое домашнему	250	43,01	11,67	49,92	476,8	0,24	0,14	3,9	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за обед (полноценный рацион питания)			26,7	30,3	118,9	873,5	0,8	0,5	40,6	0,3	0	192,5	392,6	0,9	0,8	195,9	0,1	146,7	4,1
Итого за обед (зимний период)			28,8	29,3	128,3	894,2	0,8	0,4	56,3	0,3	0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	121,4	4,9
Итого за 2 приёма пищи			49,3	52,7	206	1495,9	1,2	0,9	64,9	0,3	0,2	295,1	683,0	1,7	1,0	686,8	0,2	208,9	8
Итого за 2 приёма пищи (замена)			51,5	51,7	215,4	1516,6	1,2	0,8	80,6	0,3	0,2	250,9	720,1	1,7	1,1	823,4	0,1	183,6	8,8

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

пятница

Сезон: летний

Неделя: 2

Возраст:

12-17 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
244.01	Зеленый горошек овощной	40	4,60	0,24	10,66	60,5	0,16	0,04	0	0,002	0	23,0	65,8	0,0	0,05	0,6	1,02	21,4	0,004
340,2	Омлет натуральный с маслом сливочным	230	15,5	11,1	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	0,247	131,1	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,26	Винегрет овощной, заправленный растительным	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	маслом																		
96,35	Рассольник «Домашний» с отварным мясом	200	1,7	6,0	12,8	108,4	0,1	0,0	5,8	0,45	0,0	30,0	61,2	0,0	0,046	7,5	0,0	19,2	0,79
267,89	Котлета куриная, запечённая	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,4	36,26	0,89
21,05	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,7	3,96	38,88	196,24	0,03	-	0,04	-	14,9	79,4	27,9	0,59	0	0	0	39,08	1,45
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за обед (полноценный рацион питания)			37,1	36,6	162,8	1089,1	0,5	0,53	138,0	1,3	0,093	277,5	573,8	2,2	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72
Итого за 2 приёма пищи			59,7	48,6	229,1	1551,3	0,7	1,2	146,6	1,4	0,3	457,9	807,2	3,6	0,5	348,8	0,8	201,7	9

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ

к Типовому региональному  
меню для организации  
питания обучающихся  
в общеобразовательных  
организациях  
Ульяновской области

### **ПЕРЕЧЕНЬ пищевой продукции для использования при организации питания в общеобразовательных организациях при реализации типового регионального меню**

№ п/п	Наименование пищевой продукции	Характеристики пищевой продукции
1	2	3
1.	Абрикосы свежие	ГОСТ 32787/2014
2.	Абрикосы сушёные без косточки (курага)	ГОСТ 32896-2014
3.	Апельсины свежие	ГОСТ 34307/2017
4.	Баклажаны свежие	ГОСТ 31821-2012
5.	Бананы свежие	ГОСТ Р 51603-2000
6.	Брусника быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
7.	Варенье	ГОСТ 34113-2017
8.	Виноград сушёный	ГОСТ 6882-88.
9.	Вишня быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
10.	Горох шлифованный целый или колотый	01.11.2020 ГОСТ 28674-2019
11.	Горошек зелёный быстрозамороженный	ГОСТ Р 54683-2011
12.	Горошек зелёный консервированный	ГОСТ 34112-2017
13.	Груши свежие	ГОСТ 33499/2015
14.	Джем	ГОСТ 31712-2012
15.	Зелень свежая (лук, укроп)	ГОСТ 34214-2017, ГОСТ 32856-2014
16.	Йогурт или биоёгурт	ГОСТ 31981/2013

1	2	3
17.	Кабачки (цукини) быстрозамороженные	ГОСТ Р 54683-2011
18.	Кабачки свежие	ГОСТ 31822-2012
19.	Какао-напиток витаминизированный быстрорастворимый	ГОСТ 108-2014
20.	Капуста белокочанная свежая раннеспелая, среднеспелая, среднепоздняя и позднеспелая	ГОСТ Р 51809-2001
21.	Капуста брокколи быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
22.	Капуста брюссельская быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
23.	Капуста квашеная	ГОСТ 34220-2017
24.	Капуста китайская (пекинская) свежая	ГОСТ 34323-2017
25.	Капуста свежая очищенная в вакуумной упаковке (белокочанная или краснокочанная)	ТУ изготовителя
26.	Капуста цветная быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
27.	Капуста цветная свежая	ГОСТ 33952-2016.
28.	Картофель продовольственный свежий	ГОСТ 7176-2017
29.	Картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
30.	Киви свежие	ГОСТ 31823/2012
31.	Кисель	ГОСТ 18488-2000
32.	Кислота лимонная	ГОСТ 908-2004
33.	Клубника быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
34.	Клюква быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
35.	Икра овощная из кабачков	ГОСТ 2654-2017
36.	Консервы рыбные	ГОСТ 7452-2014, ГОСТ 32156- 2013
37.	Крахмал картофельный	ГОСТ Р 53876-2010
38.	Крупа гречневая ядрица	ГОСТ Р 55290-2012
39.	Крупа кукурузная шлифованная	ГОСТ 6002-69
40.	Крупа манная	01.11.2020 ГОСТ 7022-2019
41.	Крупа овсяная	ГОСТ 3034-75

1	2	3
42.	Крупа пшеничная	ГОСТ 276-60
43.	Крупа пшено шлифованное	ГОСТ 572-2016
44.	Крупа рис шлифованный	ГОСТ 6292-93
45.	Крупа ячменная перловая	ГОСТ 5784-60
46.	Кукуруза сахарная в зёрнах, консервированная	ГОСТ 34114-2017
47.	Лавровый лист	ГОСТ 17594-81
48.	Лимоны свежие	ГОСТ 34307/2017
49.	Лук репчатый свежий	ГОСТ 34306-2017
50.	Лук репчатый свежий очищенный в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
51.	Мак пищевой	ГОСТ Р 52533-2006
52.	Макаронные изделия группы А (вермишель, лапша) яичные	ГОСТ 31743-2017
53.	Малина быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
54.	Мандарины свежие (не ниже 1-го сорта)	ГОСТ 34307/2017
55.	Масло подсолнечное	ГОСТ 1129-2013
56.	Масло сладко-сливочное несолёное	ГОСТ 32261-2013
57.	Мёд натуральный	ГОСТ 19792-2017
58.	Молоко питьевое	ГОСТ 32252-2013 ГОСТ 31450-2013
59.	Молоко цельное сгущённое с сахаром	ГОСТ 31688-2012
60.	Молоко стерилизованное концентрированное	ГОСТ 3254/2017
61.	Морковь столовая свежая	ГОСТ 32284-2013
62.	Мука пшеничная хлебопекарная	ГОСТ 26574-2017
63.	Мясо, замороженное в блоках (говядина) для детского питания	ГОСТ 31799-2012
64.	Мясо индейки охлаждённое, замороженное	ГОСТ Р 52820-2007
65.	Натрий двууглекислый (сода пищевая)	ГОСТ 2156-76
66.	Нектарины свежие	ГОСТ 34340/2017
67.	Нектары фруктовые и фруктово-овощные	ГОСТ 32104-2013
68.	Огурцы консервированные без добавления уксуса	ТУ производителя

1	2	3
69.	Огурцы свежие	ГОСТ 33932-2016
70.	Огурцы солёные стерилизованные (консервированные без добавления уксуса)	ГОСТ 34220-2017
71.	Перец сладкий свежий	ГОСТ 34325-2017
72.	Плоды шиповника сушёные	ГОСТ 1994-93
73.	Повидло	ГОСТ 32099-2013
74.	Полуфабрикаты мясные крупнокусковые бескостные	ГОСТ Р 54754-2011
75.	Полуфабрикаты натуральные кусковые (мясокостные и бескостные) из мяса индейки охлаждённые, замороженные	ГОСТ 31465-2012
76.	Полуфабрикаты натуральные кусковые (мясокостные и бескостные) из мяса кур и мяса цыплят-бройлеров охлаждённые, замороженные	ГОСТ 31465-2012
77.	Полуфабрикаты мясные рубленые замороженные для детского питания	ГОСТ 32967-2014 ГОСТ Р 55366-2012
78.	Полуфабрикаты в тесте замороженные для детского питания	ГОСТ 32967-2014 ГОСТ 32750-2014
79.	Редис свежий	ГОСТ 34216-2017
80.	Рыба мороженая (треска, пикша, сайра, минтай, хек, окунь морской, судак, кефаль, горбуша, кета, нерка, семга, форель)	ГОСТ 32366-2013
81.	Салат свежий (листовой, кочанный)	ГОСТ 33985-2016
82.	Сахар-песок или сахар белый кристаллический	ГОСТ 33222-2015
83.	Сахар-песок или сахар белый кристаллический порционный	ГОСТ 33222-2015
84.	Свёкла свежая очищенная в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
85.	Свёкла столовая свежая	ГОСТ 32285-2013

1	2	3
86.	Сиропы на плодово-ягодном, плодовом или ягодном сырье (без консервантов) в ассортименте	ГОСТ 28499-2014
87.	Слива свежая	ГОСТ 32286/2013
88.	Сметана	ГОСТ 31452-2012
89.	Смородина чёрная быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
90.	Соль поваренная пищевая выварочная йодированная	ГОСТ Р 51574-2018
91.	Субпродукты – печень	ГОСТ 31799-2012
92.	Сухари панировочные из хлебных сухарей высшего сорта	ГОСТ 28402-89
93.	Сыры полутвёрдые	ГОСТ 32260-2013
94.	Творог (не выше 9 % жирности)	ГОСТ 31453-2013
95.	Томатная паста или томатное пюре без соли	ГОСТ 3343-2017
96.	Томаты свежие	ГОСТ 34298-2017
97.	Тушки цыплят-бройлеров потрошённые охлаждённые, замороженные	ГОСТ Р 52306-2005
98.	Фасоль продовольственная белая или красная	ГОСТ 7758-75
99.	Фруктовая смесь быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
100	Фрукты косточковые сушёные (чернослив)	ГОСТ 32896-2014
101	Хлеб белый из пшеничной муки	ГОСТ 26987-86, ГОСТ 31752-2012.
102	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	ГОСТ 31752-2012, ГОСТ 31807-2018, ГОСТ 26983-2015
103	Хлеб зерновой	ГОСТ 25832-89
104	Хлеб из муки пшеничной хлебопекарной, обогащенный витаминами и минералами	ТУ изготовителя
105	Хлопья овсяные (вид геркулес, экстра)	ГОСТ 21149-93
106	Чай чёрный байховый в	ГОСТ Р 32573-2013

1	2	3
	ассортименте	
107	Черешня свежая	ГОСТ 33801/2016
108	Яблоки свежие	ГОСТ 34314/2017
109	Ядро ореха грецкого	ГОСТ 16833-2014
110	Яйца куриные столовые	ГОСТ 31654-2012

---