

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Оськинская СШ
_____ П.В. Потешкин
«___» _____ 2025 г.

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

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: общеобразовательные организации понедельник Сезон: осенне-весенний
Неделя: 1 Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
Завтрак																			
3,03	Гастрономия /сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,06	0,1 4	0,02	0	176	100	0	0,0 2	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	0,1 1	136	181,37	0,06 3	0,01 4	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	1,9 5	0,05	0,0 5	152, 2	124,5	0,034	0,00 3	149,6	0,19	21,3	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,1 8	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0,0	0,88
Итого за завтрак			22,5 4	18,7	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,1	0,16	320,7 8	265,9	0,8 3	0,0 2	225,98	0,36	32,99	1,93
Обед (полноценный рацион питания)																			
43	Салат из белокочанной капусты с морковью заправленный растительным	100	1,62	10,08	9,55	136, 44	0,03	0,04	26, 7	0,00	0	45,7 2	86	0	0	0	0,01	7,4	0,61

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	маслом																		
* 50 ЗП	Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,2	0,1	0	109,7	81,58	0,016	0,6 5	13,83	0,03	23,23	1,38
102,1 9	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,6 7	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	16,6 2	23,5	7,12	271,1 7	0,14	0,13	3,2	0,001 3	0,07	28,3	124,24	0,9 4	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62
332,1 0	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,3 8	0,108	0,036	0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,6 3	0,96	10,16	0,10 3
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)			36,1 5	37,36	148,15	1047,7 4	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	229,2 1	539,37	1,8 0	0,0 9	271,9 7	1,15	145,81	4,25
Итого за обед (замена)			36,9 6	39,75	152,8	1097,1 9	0,70	0,40	24,67	0,14	0,12	245,0 8	585,79	1,8 1	0,7 1	268,9 7	1,14	131,04	5,53
Итого за 2 приёма пищи			58,6 9	56,06	253,69	1672,8 9	1,19	0,91	52,56	0,17	0,28	549,9 9	805,27	2,6 3	0,1 1	497,9 5	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: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энерге тическ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	-----------------------------	-----------------	-------------------------	------------------	---------------	---------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	блюда		Б	Ж	У	ая ценно сть (ккал)	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																			
3,03	Гастрономия /сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,06	0,1 4	0,02	0	176	100	0	0,0 2	17,6	0	7	0,2
71,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,0 9	15,7 8	40,8	327,01	0,36	0,32	2,1 6	0,072	0,2	237,6 2	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	0,0 3	120, 4	90	0,2	0,2 5	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			26,4 9	27,4 7	102,74	728,86	0,5	0,63	5,4 3	0,14	0,22	575,8 2	420,16	0,8 6	0,0 4	285,4 3	0,46	39,45	2,35
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,35 0	Салат из капусты белокочанной с огурцом «Зайчик»	100	1,28	5,06	3,76	51,61	0,033	0,03	1,7 1	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	1,8 3	0,083	0	115,63	79,16	0,0 1	0,0 3	2,15	0,01	35,5	0,13
124,2 6	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	5,1 7	123,3	1,1 1	86,12	170,8 3	0,1 3	0,00 1	32,34	45,38	28,49	2,87
520,0 9	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	116,1 6	0	0	69,6	0,025	39,5	1,42
349,1 0	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизирован ный	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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)			25,1 5	29,7 4	122,58	770,03	0,59	0,42	23,68	0,14	0,06	351,5 6	636,21	0,9	0,0 3	183,19	0,91	177,6	7,05
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 приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

среда

осенне-

Сезон: весенний

			Неделя: 1				Возраст:								12-18 лет				
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно /яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
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
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			32,33	37,1	145,28	786,38	0,26	0,38	15,5	0,09	0,2	238,05	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22
Обед (полноценный рацион питания)																			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
38,13	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	100	0,6	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,4	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48
* 7,03 3 П	Салат «Витаминный», заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13	85	0,083	0,05	38,3	0	0	49,6	72,3	0	0,066	153,4	0,0016	12,7	0,91
1184, 02	Борщ со свежей капустой, 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	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
291,1 7	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,9	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
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	1,18	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)			34,57	40,26	140,9	1070,36	0,52	0,36	45,46	1,28	0	152	469,21	1,21	1,21	513,72	0,11	139,1	5,78
Итого за обед (замена)			37,13	41,28	151	1107,2	0,56	0,4	58,91	0,75	0	180,2	526,63	1,20	0,97	564,84	0,11	135,44	6,21
Итого за 2 приёма пищи			66,90	77,36	286,18	1856,74	0,78	0,74	60,96	1,37	0,2	390,05	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,76	9
Итого за 2 приёма пищи (замена)			69,5	78,4	296,3	1893,6	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	185,1	9,4

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№	Приём пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энерг	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	------------------	-------	---------------	---------------------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
рец.	наименование блюда	порции	(г)			тическ ая ценно сть (ккал)													
			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																			
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
66	Кондитерское	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
037,0 3	изделие/печенье																		
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
Итого за обед (полноценный рацион питания)			52,4 2	35,2 6	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,2 1	516,47	1,0 3	0,6 9	186,68	0,49	176,73	6,86
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:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	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
Завтрак																			
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
Обед (полноценный рацион питания)																			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
20,14 ЗП	Салат из свёклы 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 запечённые	90	21,12	27,1 1	35,22	329,30	0,12	0,11	1,7 6	0,04	0	134, 96	267,8	0,1 3	0,0 01	32,34	0,04 9	58,59	1,75
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	18,1 2	157,03	0	0	0	0,001 3	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	1,1 8	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за обед (полноценный рацион питания)			38,7 1	30,1 1	143,96	934,84	1,09	1,03	45,98	0,07	0,11	199,8 9	592,26	0,9 4	0,3 2	345,0 6	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			68,0 9	86,6 2	226,4	1771,64	1,5	2,06	63,47	0,38	2,51	685,3	1154,86	1,7 5	0,3 6	1059,4 2	0,46	232,95	11,2 5
Итого за 2 приёма пищи (замена)			68,5 4	89,0 2	226,87	1795,77	1,47	2,04	61,34	0,35	2,51	683,6 8	1159,96	1,7 5	0,3 6	1073,0 9	0,45	229,58	11,6

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг етиче ская ценно сть (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	10,0 1	22,71	218	0,08	0,33	0,14	0,09	0	204	25,37	0	0	297,6	0,01	39,4 2	1,35

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
303,1 6	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,2 8	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120, 4	90	0,2	0,25	187,8 5	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 8	1043,7 7	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	384, 6	508,7	1,03	0,29	341,1 1	0,11	68,7	3,97
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	65,8 2	48,95	0,01	0,04	8,3	0,02	13,9 4	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	26,8 5	16,35	0	0,01	51,04	0,00 1	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	43,1 1	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,4 4	0,80
441.00 1	Котлеты мясные (говядина)	100	6,47	14,6 3	8,24	192	0,07	0,23	0,75	0,20	0,006	15,2 2	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,6 9	6,72
332,1 0	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,2	43,74	228,3 8	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16	55,45	0,01	0,04	112,6 3	0,096	10,1 6	0,1
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	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)			34,67	28,61	135,1 2	892,9 7	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,8 3	601,4	1,34	40,08	833,6 1	6,93	111,1 6	10,47
Итого за обед (замена)			38,2	28,5	142,4	954,0	0,5	0,3	63,8	0,2	0,1	179, 7	543,1	1,1	1	636,6	0,3	116, 8	6
Итого за 2 приёма пищи			74,48	67,58	274,4	1936,7 4	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	533,4 3	1110,1	2,37	40,36	1174,7 2	7,04	179,8 6	14,44
Итого за 2 приёма пищи (замена)			78,03	67,51	281,7	1997,7	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	564,3	1051,7	2,14	1,26	977,6	0,41	185,5	10,01

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

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные
организации

вторник

Сезон: осенне-
весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг еичес кая ценно сть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,03	Гастрономия /сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,06	0,14	0,02	0	176	100	0	0,02	17,6	0	7	0,2
2,48	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,3	284,7 5	0,24	0,2	1,46	0,02	0,13	170	226,7 1	0,1	0,017	285,8	0,18	59,5	1,24
693,0 8	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,4 5	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	111,2 4	686,6	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508, 2	483,7 1	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	0,01 7	0	25,6 5	13,62	0,00 3	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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
273,0 7	Котлеты рыбные, запечённые	100	13,25	10,55	22,46	223,1 7	0	0	0	0,68	0,011	4,88	5,83	0,2	0,088	45,31	0,18	12,2 7	0,06
520,0 9	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,1 0	26,42	164,1 1	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,5 6	116,1 6	0	0	69,6	0,03	39,5	1,42
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 приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные
организации

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тичес кая ценно сть (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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
181,1 1	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,9	14,6	38,8	322,0 3	0,12	0,3	0,11	0,015	0,087	234, 7	155,6 2	0,031	0,025	104,3 5	0,11	32,6 7	0,51
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,000 1	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			32,6 9	31,4 6	118,8 7	880,9 2	0,4	0,95	1,52	0,19	0,12	731, 34	587,4 2	0,82	0,07	209,3 9	0,16	89,2 1	2,39
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

четверг

Сезон: осенне-весенний

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
организации																			
Неделя: 2										Возраст: 12-18 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энерг е- тичес кая ценно сть (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																			
340,00	Яйцо отварное/огурец	40/30	2,60	1,52	0,62	26,51	0,02	0,10	2	0,05	0	13,6 2	31,82	0	0	1,7	0,00 1	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	0,03 7	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	141,2 8	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	141,2 8	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	177,6 0	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, консервированна я 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	250	6,22	9,6	11,82	155,7 5	0,25	0,18	10,48	0,15	0	27,8 7	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,3 8	0,11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	(грудка)																		
345	Картофель, тушёный с мясными изделиями /жаркое по-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
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 приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	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																			
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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	233,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
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.

