

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	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	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12
71,19	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	9,03	12,26	36,0	281,3	0,27	0,25	1,60	0,067	0,13	178,22	122,37	0,078	0,017	81,81	0,18	8,36	0,66
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
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0,0	0,44
Итого за Завтрак			17,91	18,21	92,83	592,90	0,43	0,52	14,65	0,12	0,18	356,42	290,37	0,84	0,02	239,64	0,38	34,66	1,62
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10
* 50 ЗП	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51
267,65	Крокеты "Детские" запеченные под соусом сметано-томатным	100	15,41	11,36	5,48	215,67	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0,0	0,0	10,00	32,50	0,7	0,0	6,50	0,0	0,00	0,44
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,6	24,73	115,46	838,54	0,70	0,41	37,03	0,06	0,12	212,21	475,27	1,06	0,09	260,59	1,14	136,41	3,43
Итого за Обед (зимний период)			31,43	27,12	120,11	887,99	0,61	0,36	23,57	0,14	0,12	228,08	521,69	1,08	0,71	257,59	1,13	121,64	4,71
Итого в день			90,28	73,81	354,19	2474,14	1,40	1,35	66,49	0,65	0,45	720,02	1194,02	3,57	0,58	1034,25	3,79	263,29	10,06
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70,0	0,9	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,0
% от суточной нормы			100%	96%	99%	99%	100%	84%	95%	72%	45%	90%	99,5%	89%	82%	86%	99%	88%	56%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Район: Общеобразовательные Учреждения

вторник

Сезон: осенне-весенний

12-18 лет

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием 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	Si	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																			
11,02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,010	0,00	0	0,000	0	3,40	0,00	0,03	0,01	2,80	0,0	2,80	0,00
* 3,01 ЗП	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,100	0	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,0	3,50	0,10
71,15	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,360	0,32	2,160	0,0720	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	2,0	0,1	0	152,2	124,5	0,0	0,003	149,63	0	21,3	0,40
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,01	0,0	0,44
Итого за Завтрак			31,66	18,80	98,06	696,93	0,47	0,25	1,52	0,04	0,05	139,18	407,23	0,80	0,26	129,14	0,03	51,56	2,70
Итого за Завтрак(осенний период)			34,0	21,8	97,7	731,1	0,5	0,3	1,2	0,1	0,0	223,8	457,2	0,8	0,3	135,1	0,0	52,3	2,8
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,610	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,750	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,00
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,25	117,50	0,06	0,02	1,1	0	0	10,0	32,5	1	0	6,5	0	0,0	0,44
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,37	29,50	107,50	697,00	0,53	0,42	8,08	0,20	0,09	316,39	603,29	0,24	0,05	142,88	0,91	157,01	7,56
Итого за Обед (зимний период)			26,87	28,35	119,99	752,69	0,58	0,55	8,20	0,26	0,09	389,27	659,75	0,24	0,05	129,70	0,12	177,51	7,23
Итого в день			84,78	65,40	315,83	2109,65	1,31	1,38	29,94	0,41	1,96	649,81	1289,41	1,89	0,51	363,09	1,16	271,14	12,71
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			94%	95%	96%	92%	94%	86%	43%	45%	196%	97%	107%	97%	97%	30%	102%	90%	71%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- гическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	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																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12
223,52	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,70	507,50	0,08	0,33	2,62	0,090	0,00	204,0	0,0	0,000	0,00	0,0	0,0100	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
5,36	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,100	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0,00	0,44
Итого за Завтрак			21,44	18,03	79,43	546,40	0,49	0,40	11,82	0,04	0,51	295,55	550,78	0,15	0,05	247,47	0,01	143,74	4,79
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48
* 7,03	3 П Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	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 отварной с маслом сливочным	180	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
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,09	0,120	0,94	0,080	0	34,31	184,72	1,130	0,150	19,07	0,440	40,28	0,98
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0	0,0	0,44
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,25	39,77	109,85	916,66	0,43	0,33	44,36	1,28	0,00	135,00	405,11	0,48	1,21	502,34	0,08	129,70	5,96
Итого обед (зимний период)			32,8	40,8	120,0	953,5	0,5	0,4	67,8	0,8	0,0	163,2	462,5	0,5	1,0	553,5	0,1	126,0	6,4
Итого в день			82,1	100,6	332,8	2541,9	1,4	1,0	71,8	1,4	0,6	594,6	1320,2	2,7	1,6	1267,9	1,0	332,3	14,8
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			91%	109%	97%	103%	100%	65%	103%	157%	55%	79,5%	110%	66,99%	97%	106%	99%	111%	82%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	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																			
51,07	Салат из моркови с цитрусовыми	100	1,12	0,12	13,89	64,25	0,05	0,060	18,30	0,006	0	42,60	42,41	0,005	0,08	17,80	0,033	11,91	0,56
*102,2 3 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,04	0	25,00	17,00	10,15	0,033	144,06	0,001	11,0	1,25
181,11	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	8,90	14,60	38,82	322,0	0,12	0,30	0	0,02	0,09	234,70	155,62	0,03	0,03	104,35	0,110	32,67	0,51
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	0	202,0	0	10,00	0,24
0,08	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0	0,44
Итого за Завтрак			16,74	14,03	91,42	560,77	0,27	0,20	25,18	0,04	0,02	94,04	189,39	0,07	0,11	177,71	0,11	56,44	1,95
Итого завтрак(зимний период)			16,3	14,2	86,7	539,0	0,3	0,2	10,7	0,0	0,0	76,4	164,0	10,2	0,1	304,0	0,1	55,5	2,6
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	5	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	30,95	0,20	12,40	0,40
33,09	Биточки" Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20
0,08	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,50	0,06	0,02	1,1	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,0	0,0	0,44
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			43,35	40,77	132,51	1023,33	0,76	0,44	29,03	0,12	0,04	224,34	458,42	0,31	0,83	183,03	0,51	170,43	7,14
Итого в день			100,88	88,42	365,16	2594,98	1,51	0,97	69,60	0,76	0,52	421,10	1080,25	1,72	1,02	459,78	0,80	276,01	12,71
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,00	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			112%	96%	98%	98%	108%	61%	99%	84%	52%	99%	90%	42,94%	81%	38%	97%	92%	71%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	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	100-120	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	1,7	0,000	5,00	0,12
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,50	11,06	3,85	187,06	0,09	0,57	0,52	0,026	2,47	131,10	169,73	0,08	0,036	27,05	0,28	22,84	0,25
662272,00	молоко или кисломолочный напиток	300	8,7	7,50	12,00	150,0	0,1200	0,51	0,1	0,0600	0	360,00	270,00	0,00	0	0,00	0	42,0	0,30
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0	0,44
Итого за Завтрак			19,90	11,91	53,11	404,80	0,19	0,62	14,52	0,03	2,47	162,35	221,47	1,41	0,04	51,08	0,36	32,24	1,68
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,20	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
*52 3 П	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33
392,33	Пельмени с бульоном и зеленью	130/120	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93
171,07	Гречка отварная с маслом сливочным	180	9,09	8,70	44,73	268,1	0,312	0,048	0,00	0,036	0	17,04	215,52	0,015	0,004	27,48	0,012	14,4	0,48
267,67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным	100	18,76	9,70	8,74	234,3	0,088	0,18	0,02	0,0017	0	108,34	159,21	0,020	0,011	21,21	0,008	34,4	1,72
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	88,8	0,04	0,01	0,88		0,000	8,0	26,00	0,005	0,002	52,4	0,001	0,00	0,44
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,29	29,46	119,51	905,35	0,99	0,90	42,48	0,12	0,18	491,49	750,12	0,13	0,12	403,68	0,15	172,42	7,05
Итого обед (зимний период)			34,7	31,9	120,0	929,5	1,0	0,9	40,4	0,1	0,2	489,9	755,2	0,1	0,1	417,4	0,1	169,1	7,4
Итого в день			92,85	60,58	307,32	2221,46	1,48	1,88	87,13	0,53	2,78	1027,05	1426,99	2,55	1,52	992,86	0,70	301,41	13,30
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			103%	98%	94%	99%	106%	118%	124%	59%	278%	86%	119%	63,9%	96%	83%	90%	100%	74%

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период