



ПРАВИТЕЛЬСТВО УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

15 апреля 2022 г.

182-пр

№ _____

Экз. № _____

г. Ульяновск

Об отдельных мерах по совершенствованию питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области

В целях обеспечения единого подхода к организации здорового питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области, обеспечивающего правильное физиологическое развитие детей, исполнения пункта 5 Перечня поручений Президента Российской Федерации от 15.01.2020 № Пр-113 об обеспечении бесплатным горячим здоровым питанием учащихся начальных классов, соблюдения требований к качеству и безопасности питания:

1. Утвердить:

1.1. Методику определения стоимости продуктового набора и услуги по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и требованиями государственных стандартов по питанию детей (приложение № 1).

1.2. Типовое региональное меню для организации двухразового горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области (приложение № 2).

2. Областным государственным казённым, бюджетным или автономным учреждениям Ульяновской области, являющимся заказчиками государственных контрактов (иных гражданско-правовых договоров) на организацию питания обучающихся в общеобразовательных организациях (далее – контракты, заказчики соответственно), при внесении изменений в существенные условия контрактов в части изменения стоимости питания, сроков и порядка оплаты услуг, характеристик оказываемых услуг, а также при заключении контрактов на организацию питания обучающихся в общеобразовательных организациях в соответствии с законодательством Российской Федерации:

1) включать в условия контракта обязанность исполнителя оказывать услуги в соответствии с утверждённым настоящим распоряжением типовым региональным меню для организации двухразового горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области;

2) осуществлять согласование проектов контрактов и дополнительных соглашений к контрактам с областным государственным казённым учреждением «Агентство социального питания», при этом срок такого согласования не может превышать 5 рабочих дней.

3. Областному государственному казённому учреждению «Агентство социального питания» обеспечить заключение соглашений об оказании методической помощи по вопросам организации питания с органами местного самоуправления муниципальных образований Ульяновской области.

4. Заказчикам при заключении контрактов на организацию питания обучающихся в общеобразовательных организациях, на поставку продуктов питания для обеспечения питанием обучающихся в общеобразовательных организациях включать в контракты условие по авансированию в размере 30 %, а в случаях, определённых нормативным правовым актом Правительства Ульяновской области, – в иных размерах, а также установить сроки оплаты за оказанные услуги, поставленные продукты питания, не превышающие 7 рабочих дней.

5. В связи с изменениями цен на продукты питания рекомендовать заказчикам в 2022 году при заключении контрактов на организацию питания обучающихся в общеобразовательных организациях, на поставку продуктов питания устанавливать срок действия таких контрактов, не превышающий один квартал.

6. Рекомендовать органам местного самоуправления муниципальных образований Ульяновской области в срок до 25 апреля 2022 года принять аналогичные правовые акты, утверждающие методику определения стоимости продуктового набора и услуги по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях, порядок заключения муниципальных контрактов и внесения изменений в них.

7. Настоящее распоряжение не применяется после 31 декабря 2022 года.

Председатель
Правительства области



В.Н.Разумков

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

к распоряжению Правительства
Ульяновской области

от 15 апреля 2022 г. № 182-пр

МЕТОДИКА

определения стоимости продуктового набора и услуги по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и требованиями государственных стандартов по питанию детей

1. Максимальная стоимость среднесуточного продуктового набора для питания обучающихся в общеобразовательных организациях в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» рассчитывается по формуле:

$$C_{\text{пр}} = \sum_i (C_i \times M_i), \text{ где:}$$

$C_{\text{пр}}$ – максимальная стоимость среднесуточного продуктового набора для питания обучающихся в общеобразовательных организациях, состав которого определяется приложением № 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

i – продукт, входящий в среднесуточный продуктовый набор;

C_i – средняя рыночная стоимость i -го продукта, входящего в среднесуточный продуктовый набор, за отчётный период, рассчитываемая на основании данных статистического наблюдения за потребительскими ценами на товары и услуги в Ульяновской области, публикуемых территориальным органом Федеральной службы государственной статистики по Ульяновской области;

M_i – среднесуточный объём потребления i -го продукта.

2. При определении максимальной стоимости продуктового набора, входящего в рацион питания обучающихся в общеобразовательных организациях, стоимость такого рациона питания рассчитывается в процентном соотношении от стоимости, определённой в соответствии с пунктом 1 настоящей Методики. Процентные соотношения для рационов питания устанавливаются в соответствии с таблицей 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

3. Стоимость услуги по организации питания включает в себя затраты, возникающие в связи с оплатой труда работников организации питания,

непосредственно связанных с обеспечением питанием, с учётом страховых взносов, начисляемых на выплаты и иные вознаграждения в пользу физических лиц в рамках трудовых отношений, и иных затрат, непосредственно связанных с обеспечением питанием, и составляет 20 % от максимальной стоимости продуктового набора, определённого в соответствии с пунктами 1 и 2 настоящей Методики.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

к распоряжению Правительства
Ульяновской области

от 15 апреля 2022 г. № 182-пр

ТИПОВОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации двухразового горячего питания обучающихся
в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Неделя: 1

Возраст:

7-11 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	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	0,002	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,2	1,30	0,054	0,11	142,58	97,9	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,4
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,66
Итого за завтрак			18,32	18,54	93,3	579,3	0,38	0,47	14,6	0,1	0,16	322,78	272,4	0,1	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50,08* З П	Салат из свёклы с сы- ром, заправленный рас- тительным маслом	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0	65,82	48,95	0,01	0,039	8,3	0,02	13,94	0,83
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками пшеничными на бульоне	200/50	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
331,39	Крокеты «Детские» запечённые под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом сли- вочным	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
519,01	Компот из фруктово- ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15
5,1	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион пита- ния)			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:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
3,03	Гастрономия / сыр пор- ционно	15	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
71,14	Каша молочная гречне- вая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,4	380,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	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	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,2	0,04	410,5	309,53	0,29	0,28	362,5	0,29	26,42	1,58

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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	0,003	0,017	9,2	0,48	9	0,28
*0,09 3,II	Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,07	1,1	0,050	0	69,36	47,5	0,06	0,02	1,29	0,006	21,3	0,8
124,26	Ши из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,8	0,05	0,038	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0	17,7	0,66
239,43	Тефтели из рыбы тушёные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,3	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,8	0,13	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
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	96,8	0	0	58	0,021	32,92	1,19
349,1	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	0,45	0	3	0,66
5,1	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,61	43,72	119,2	874,28	0,47	0,36	18,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87
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:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	170	19,3	30,65	61,4	431,0	0,07	0,28	2,35	0,07	0,27	173	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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
0,09	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
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
7 * ЗП	Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61	0,05	0,03	23	0	0	29,40	43,3	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,02	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			19,91	21,81	105,1	708,46	0,42	0,32	34,1	0,38	0	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	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	0,47	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	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 приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

четверг

Неделя: 1

Сезон:

осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			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																			
51,28	Салат «Петрушка» из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	98,16	23,1	0,04	9,20	0,002	21,21	0,44
*1,6 З.П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0	15	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,6	0,75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,5	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,079	42,83	0,8
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
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,002	0	0,66
Итого за завтрак			21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89
Итого завтрак (зимний период)			15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	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	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2	5,2	9	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,4
33,10	Биточки «Детские» тушёные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0	18,62	77,46	0	0,06	25,5	0,13	49,48	1,7
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161	0,05	0,0203	65,5	0,08	42	0,98
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0	0	0,5	0	3	0,66
6637,03	Кондитерское изделие / печенье	30	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
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79
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 ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 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																			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
28,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10,0	0	0,002	16	11	0	0	1,70	0	5	0,12
340,33	Омлет запечённый с картофелем и маслом сливочным	150	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
66271	Молоко / кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	0	0	1,8	0,04	0,1	242	188	0,03	0,0	204	0	30	0,20
0,09	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат «Солнышко»	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0	0,04	10,3	0,02	14,70	0,59
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	18,5	0,01	12,58	0,8
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,5	0,049	18,26	0,75
489,07	Рагу из птицы под домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,2	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			31,3	26,81	109,2	736,04	0,97	0,85	40,11	0,05	0,09	168,8	511,9	0,21	0,27	326,1	0,102	137,46	5,84
Итого за обед (замена)			31,6	28,3	109,5	750,5	1	0,8	38,8	0,03	0,09	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 приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 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 молочный																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0	0	15	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,60	0,75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,62	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	1,30	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
0,09	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	0	0,66
Итого за завтрак			35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,57	0,12	0,03	351,4	164,57	0,27	0,27	650,53	0,1	60,02	2,88
Обед (полноценный рацион питания)																			
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	8,9	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
47,01 3 П	Салат «Витаминный» (консервированная капуста с клюквой), заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0	26,85	16,35	0	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
6626,09	Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71	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
255,00	Печень по-строгановски	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72
267,71	Шницель «Тотоша», запечённый с овощами	90	18,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0	0,06	20	0,13	25,23	1,68
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0	93,86	0,08	8,47	0,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
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 организации

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 мясной																			
3,01	Гастрономия / сыр порционно	10	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	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
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
0,09	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	0,002	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)																			
0,09	Салат «Фасолька», заправленный расти- тельным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0	69,36	47,5	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,8
124,4 7	Суп овощной на бу- льоне с гренками пшеничными	200/50	5,8	5,6	33,6	205,3	0,02	0,02	9,2	0,04	0	36,74	24,2	0,07	0,57	30,95	0,2	12,4	0,4
273,0 7	Котлеты рыбные па- ровые, запечённые под сметанно- луковым соусом	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 поре 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	0,02	32,9	1,19
661,12	Кондитерское изде- лие / мармелад	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
349,1	Компот из смеси су- хофруктов С-витами- низированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
5,10	Хлеб ржано- пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион пи- тания)			26,1	28,9	140	875,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	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: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наимено- вание 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	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 молочный																			
3,01	Гастрономия / сыр пор- ционнo	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,01	0	88	50	0	0,01	8,8	0	3,50	0,10
786,04	Мучное кулинарное изделие / булочка твo- рожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,1	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,5	0,025	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0	0	8,04	0	0,85	0,08
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	0	12	39,0	0	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			20,72	20,9	107,89	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,08	Салат из свёклы с сы- ром, заправленный мас- лом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	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
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	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
288,38	Птица порционная за- печённая	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 мас- лом 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
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион пита- ния)			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 приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
№ рец.	Приём пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Ф	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
28,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,40	0,40	10	42,7	0	0,02	10,0	0	0	16,00	11	0	0	1,7	0	5	0,12
279,35	Тефтели «Детские», тушённые в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87
318	Овощи, тушённые в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,6	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0	0	251,5	0	20,96	0,58
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
0,09	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	0,002	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
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправлен- ный растительным мас- лом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,02	0	56,3	21,1	0	0	10,1	0	22,6	0,6
7 * ЗП	Салат «Витаминный» (капуста, консервиро- ванная кукуруза), за- правленный раститель- ным 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 овощной «Летний» на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,02	18,71	0,88
436,98	Картофель, тушённый с мясными изделиями / жаркое по-домашнему	230	11,74	13,6	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,09	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0	0	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион пита- ния)			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 ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 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 молочный																			
28,02	Фрукт порционно / апельсин	100-120	0,90	0,2	8,1	40	0,04	0,03	6	0,05	0	34	23	0,02	0,05	18,1	0	13	0,3
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	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
0,09	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
140,1	Суп картофельный с клёцками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,5	0,02	13,67	0,66
267,89	Котлета куриная, запечённая с овощами	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
1,39	Капуста тушёная белокочанная / цветная капуста отварная	150	4,14	6,22	12,10	100,9	0,08	0,09	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0	0	0	0	39,08	1,45
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,70	0,1	0,2	202	0	10	0,2
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0	17,1	0	32,9	1,33
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

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)			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	10,0	42,7	0,04	0,02	10	00	0	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12	
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53	
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,19	21,3	0,4	
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	0,88	
Итого за завтрак			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	
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	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38	0,1	
* 50 ЗП	Салат из свёклы с сыром, заправленный растительным маслом	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	
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	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	
331,40	Крокеты «Детские», запечённые под соусом сметанно-томатным	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	Макаронные изделия 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	
519,01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
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	178,8	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	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

№ 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																				
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	
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	0,034	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4	
5,10	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	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,9	89,7	0,057	0,05	15,7	0	0	49,2	49	0	0	38,3	0	22,1	0,80
239,44	Тефтели из рыбы тушёные в соусе овощном	100	12,35	7,9	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	49,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,1	1,94
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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
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
Итого за обед (замена)			26,65	28,59	135,07	825,72	0,64	0,55	23,8	0,2	0,06	424,44	692,67	0,9	0,03	170,01	0,12	198,1	6,72
Итого за 2 приёма пищи			51,64	57,21	225,32	1498,89	1,09	1,05	29,11	0,29	0,28	927,38	1056,37	1,76	0,08	468,62	1,37	217,05	9,4
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

Сезон: осенне-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	Ф	Se	К	И	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	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	
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204	0	0	0	0	0,01	39,4	1,35	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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)																			
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	02,28	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 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	22,75	0,03	23,05	1,16
291,17	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
407	Сок фруктовый	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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
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	68,91	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

№ 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	І	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4,20	Салат «Петрушка» из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,035	0,123	3,68	0,01	0	99,4	16,36	38,5	0,006	162	0,035	35,5	0,73
*102,2 3 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5	0,033	0,03	3,8	0,04	0	25	17	10,15	0,033	144,06	0,001	11	1,25
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	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
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
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			25,51	26,89	103,5	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65
Итого завтрак (зимний период)			19,5	14,8	107,9	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
124,48	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	250/50	7,25	7,0	42	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,4
33,09	Биточки «Детские» тушёные под овощным соусом	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
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	0,45	0	3	0,66
66 037,03	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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
Итого за обед (полноценный рацион питания)			52,42	35,26	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,73	6,86
Итого за 2 приёма пищи			77,93	62,15	297,81	2075,1	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,4	0,93	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 приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

пятница

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

12-18 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетиче- ская цен- ность (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	150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12	
340,34	Омлет запечённый с картофелем отвар- ным	200	14,2	47,97	21,08	466,5	0,17	0,48	6,25	0,25	2,4	99,41	249,1	0,08	0,04	703,46	0,28	34,13	3,1	
66272	Молоко / кисломо- лочный напиток	300	8,7	7,5	12	150	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360	270	0	0	0	0,006	42	0,3	
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			29,38	56,51	82,44	836,80	0,41	1,03	17,49	0,31	2,4	485,41	562,6	0,81	0,04	714,36	0,31	81,13	4,4	
Обед (полноценный рацион питания)																				
4,20	Салат «Солнышко»	100	0,98	0,2	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38	36	0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98	
*523 П	Салат из свёклы с растительным мас- лом	100	1,43	2,6	8,55	62,38	0,016	0,033	9,5	0,016	0	36,38	41,1	0	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33	
392,33	Пельмени с бульо- ном и зеленью	130/120	16,16	14,26	36,61	330	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	
489,07	Рагу из птицы по- домашнему с ово- щами	250	15,73	14,66	28,92	236	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,2	0,033	61,6	2,93	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24	
5,08	Хлеб ржано-пшени- чный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44	
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 ценностьготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

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	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																			
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5	0,033	0,03	3,8	0	0	25	17	0,10	0,03	144,06	0	11	1,25
2,30	Запеканка творожная «Сюрприз» с соусом молочным сладким	230	28,08	34,83	66,1	682,39	0,17	0,48	0,65	0,39	0	229,2	369,2	0	0	0	0	43,7	1,72
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
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			39,81	38,97	139,28	1043,77	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	384,6	508,7	1,03	0,29	341,11	0,11	68,7	3,97
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,13	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48
47,02 ЗП	Салат «Витаминный», заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85	0,083	0,05	38,3	0	0	49,6	72,3	0	0,066	153,4	0,002	12,7	0,91
66236, 00	Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
255,00	Печень по-строгановски	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72
267,72	Шницель «Тоттоша», запечённый с овощами	100	20,04	10,74	4,4	235,48	0,036	0,024	0	0,048	0,048	17,92	194,9	0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,2	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,1
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,7	0,08	0,2	202	0	10	0,2
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
Итого за обед (полноценный рацион питания)			34,67	28,61	135,12	892,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,83	601,4	1,34	40,08	833,61	6,93	111,16	10,47
Итого за обед (замена)			38,2	28,5	142,4	954,0	0,5	0,3	63,8	0,2	0,1	179,7	543,1	1,1	1	636,6	0,3	116,8	6
Итого за 2 приёма пищи			74,48	67,58	274,4	1936,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	533,43	1110,1	2,37	40,36	1174,72	7,04	179,86	14,44
Итого за 2 приёма пищи (замена)			78,03	67,51	281,72	1997,78	0,81	1,03	70,75	0,58	0,13	564,33	1051,78	2,14	1,26	977,69	0,41	185,54	10,01

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации вторник

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

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	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	284,75	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
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			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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат овощной «Фасолька», заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,08	0,16	1,83	0,08	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,5	0,13
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	250/50	7,25	7	42	256,62	0,02	0,02	9,2	0,04	0	36,74	24,2	0,07	0,6	30,95	0,2	12,4	0,4
273,07	Котлеты рыбные паровые запечённые под сметанно-луковым соусом	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	11,1	26,42	164,11	0,19	0,15	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0	0	69,6	0,03	39,5	1,42
661,12	Кондитерское изделие / мармелад	30	1,4	1,81	11	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0	0	7,2	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
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

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

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	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
Завтрак																									

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3,01	Гастрономия / сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
786,04	Мучное кулинарное изделие/ булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,1	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,6
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
66272,00	Молоко / кисломолочный напиток	300	8,7	7,5	12	150	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360	270	0	0	0	0	42	0,3
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
Обед (полноценный рацион питания)																			
50	Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,7	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,9	89,7	0,057	0,05	15,7	0	0	49,2	42	0	0	38,3	0	22,1	0,8
289,39	Птица порционная, запечённая с овощами	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0	0	20,78	139,5	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,4
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,2	0,06	0,02	78,6	0,1	50	1,17
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
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
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

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тиче- ская цен- ность (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																			
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
279,36	Тефтели «Дет- ские», тушённые в овощном соусе	100	13,9	19,23	6,72	255	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	26,25	2,07
318,00	Овощи, тушённые в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,6	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0	0	251,5	0	20,96	0,58
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
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 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)																			
10,01	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный рас- тительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0	93,8	35,2	0	0,03	16,83	0,03	38	0,10
* 7,03 3 П	Салат «Витами- ный», заправлен- ный 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» на буль- оне	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
436,99	Картофель, тушё- ный с мясными изделиями / жаркое по-домашнему	250	13,76	14,78	34,55	331,08	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
519,01	Компот из фрукто- во-ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшени- чный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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	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																			
28,02	Фрукт порционно / апельсин	120-150	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,03	6	0,05	0	34	23	0	0,05	18,1	0	13	0,3
340,2	Омлет натураль- ный с маслом сли- вочным	200	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 саха- ром	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 рас- тительным 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
155,35	Суп картофельный с клёцками на бу- льоне	250	6,3	5,2	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
267,90	Котлета куриная, запечённая с ово- щами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
1,4	Капуста тушёная белокочанная /	180	4,96	7,46	14,50	121	0,09	0,10	114,42	1,15	0	133,77	92,25	0	0	0	0	46,89	1,74

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	цветная капуста отварная																		
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,2
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
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 указан в приложении к настоящему Типовому региональному меню для организации двухразового горячего питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории Ульяновской области.

ПРИЛОЖЕНИЕ

к Типовому региональному меню
для организации двухразового
горячего питания обучающихся
в общеобразовательных
организациях
на территории 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 ко- лотый	01.11.2020 ГОСТ 28674-2019
11.	Горошек зелёный быстрозаморожен- ный	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 биоюгурт	ГОСТ 31981/2013
17.	Кабачки (цукини) быстрозаморожен- ные	ГОСТ Р 54683-2011
18.	Кабачки свежие	ГОСТ 31822-2012

1	2	3
19.	Какао-напиток витаминизированный быстрорастворимый	ГОСТ 108-2014
20.	Капуста белокочанная свежая ранне-спелая, среднепоздняя, среднепоздняя и позднеспелая	ГОСТ Р 51809-2001
21.	Капуста брокколи быстрозамороженая	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
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

1	2	3
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 сладкосливочное несоленое	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
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	ГОСТ 31465-2012

1	2	3
	мяса индейки охлаждённые, замороженные	
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 (лиственной, 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
86.	Сиропы на плодово-ягодном, плодово-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

1	2	3
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, обогащённый витаминами и минералами	ТУ изготовителя
105.	Хлопья овсяные (вид геркулес, экстра)	ГОСТ 21149-93
106.	Чай чёрный байховый в ассортименте	ГОСТ Р 32573-2013
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