



РСО

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕНГИЛЕЕВСКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

П О С Т А Н О В Л Е Н И Е

от 22 апреля 2022 года

№ 275-п

Экз. №

г. Сенгилей

Об отдельных мерах по совершенствованию питания обучающихся в муниципальных образовательных учреждениях муниципального образования «Сенгилеевский район» Ульяновской области»

В целях обеспечения единого подхода к организации здорового питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории муниципального образования «Сенгилеевский район» Ульяновской области», в соответствии с распоряжением правительства Ульяновской области №182-пр от 15 апреля 2022 года «Об отдельных мерах по совершенствованию питания обучающихся в образовательных организациях на территории Ульяновской области», Администрация муниципального образования «Сенгилеевский район» Ульяновской области п о с т а н о в л я е т:

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. Двухнедельное цикличное меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях на территории муниципального образования «Сенгилеевский район» (приложение № 2).

2. Управлению образования Администрации муниципального образования «Сенгилеевский район» Ульяновской области организовать работу по взаимодействию общеобразовательных организаций с казённым учреждением «Агентство социального питания» по оказанию методической помощи по вопросам организации питания.

3. Общеобразовательным организациям муниципального образования «Сенгилеевский район» Ульяновской области при заключении контрактов 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, установить сроки оплаты за поставленные продукты питания, не превышающие 7 рабочих дней.

4. В связи с изменениями цен на продукты питания рекомендовать общеобразовательным организациям муниципального образования «Сенгилеевский район» Ульяновской области в 2022 году при заключении контрактов на поставку продуктов питания устанавливать срок действия таких контрактов, не превышающий один квартал.

5. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на Первого заместителя Главы Администрации муниципального образования «Сенгилеевский район» Нуждину Н.В.

6. Настоящее постановление вступает в силу со дня его подписания.

Глава Администрации
муниципального образования
«Сенгилеевский район»



М.Н. Самаркин

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

к постановлению Администрации
муниципального образования
«Сенгилеевский район»
Ульяновской области
от 22 апреля 2022 года №275-п

МЕТОДИКА

определения стоимости продуктового набора и услуги по организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях в соответствии с СанПиНом 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:

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

$C_{\text{пр}}$ - 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;

$Ц_i$ - 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 постановлению Администрации
Муниципального образования
«Сенгилеевский район»
Ульяновской области
от 22 апреля 2022 года №275-п

Двухнедельное циклическое меню для организации питания детей

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Рацион: общеобразовательные организации понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Неделя: 1

7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наиме- нование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гети- ческая цен- ность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg						
Завтрак																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19						
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						
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						
693,0	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	ОД	9	21,3					
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						
Итого за завтрак			18,32	18,54	93,3	579,3	0,38	0,47	14,6	ОД	0,16	322,78	272,4	ОД	0,02	295,3	0,34	32,99						
Обед (полноценный рацион питания)																								
10	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	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10Д	0,02	22,6						

№	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1,08* ЗП	Салат из свёклы с сыром, заправленный растительным 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
2,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками 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
1,39	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
2,02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03	0,04	0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,08	8,47	0,086
9,01	Компот из фруктовой годной 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
5Д	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
	того за обед (полноценный рацион питания)	28,39	28,39	34,24	108,29	847,09	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
	того за обед (замена)	29,8	29,8	35,7	111,0	876,8	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	од	217,7	0,2	110,1	4,3
	того за 2 приёма пищи	46,71	46,71	52,78	201,5	1426,35	0,99	0,82	39,8	0Д,5	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,8	0,5	151,7	5,7
	того за 2 приёма пищи (замена)	48,1	48,1	54,2	204,3	1456,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	498,0	735,8	1Д	од	513,1	0,5	143Д	6

РИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

имерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

цион: общеобразовательные организации

еделя: X

вторнш

Возраст:

Сезон:

7-11 лет

осенне-весенний

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
3,03	Гастрономия / сыр порционный	15	2,52	2,95	0	36,4	0	0,03	ОД	0	0	88	50	0	0,0	8,8	0,0001	3,5	ОД
71,14	Каша молочная гречневая 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
3,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	43	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
	того 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	И	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты бело-кочанной 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 з,п	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
124,2 6	Щи 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
239,4 3	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	134,9 6	267,8	0,001	0,001	32,34	0,049	58,59	1,75
520,0 5	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
5Д	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	18,0 9	0,12	0,05	290,9 1	535,7 1	0,15	0,02	147,7 5	0,55	154,1 1	5,87
Итого за обед (замена)			29,5	43	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	ОД	334,6	569,6	0,2	0	139,8	ОД	166,4	6Д
Итого за 2 приёма пищи			50,13	63,43	211,7	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,4	845,2	0,44	0,3	510,2	0,84	180,5	7,45
Итого за 2 приёма пищи (замена)			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	ОД	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
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	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				
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	И	12	13	14	15	16	17	18	19	20
18,28	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	ОД	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
	того 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	571,3	0,083	80,64	2,89
	того завтрак (зимний период)		15,7	14Д	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	од	0	246,4	ОД	51Д	2Д

Обед (полноценный рацион питания)																			
2,22	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
24,44	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
3 ДО	Биточки «Детские» тушёные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	ОД5	1,65	0,02	0	18,62	77,46	0	0,06	25,5	ОД3	49,48	1,7
30,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	ОД4	0,0	0,03	0,03	66,31	161	0,05	0,020	65,5	0,08	42	0,98
49,10	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
637,03	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	0,01	0	17,1	0	32,9	1,33
	того за обед (полноценный рацион питания)		37,74	28,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	одо	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79
	того за 2 приёма пищи		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	од	од	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9
	того за 2 приёма пищи (замена)		53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	од	од	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

Неделя: 1

Сезон:

Возраст:

осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15	16	17	18	19	20				

Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10,0	0	0,002	16	11	0	1,70	0	5		0,12
40,33	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
5271	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	0,001	0	0,66
	того за завтрак		21,0	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
0,14 *	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
22,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,9	11,41	29,29	264	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,8	0,04	0,024	22,5	0,049	18,26	0,75
89,07	Рагу из птицы домашнему с овощами	250	15,7	14,66	28,92	236	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,1	0,066	0,001	74,2	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	од	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
	того 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	137,4	5,84
	того 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	ОД	135,3	6Д
	того 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
	того 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,	0,3	195,9	9,4

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
ацион: общеобразовательные организации понедельник

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

7-11 лет

Неделя: 2

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак молочный																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	ОД	8	5,5	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	И	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
03,16	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
	того 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	650,5	0Д	60,02	2,88
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,26	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	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
526,09	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
555,00	Печень по-строгановски	90	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	270,3	6,77	18,69	6,72
57,71	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	0Д3	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
07,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86	0,02	0Д	4,8	0	0	14,0	28,7	0Д	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	17Д	0	32,9	1,33
	того за обед (полноценный рацион питания)		28,9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0Д	123	553,8	0,5	39,8	742,9	6,9	102,3	9,5
	того за обед (замена)		28,3	21,8	105,7	780,8	0,4	0,4	32,9	0,5	0Д	137,6	426,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,8
	того за 2 приёма пищи		64,1	60,4	244,7	1529	0,8	2,7	55,1	0,6	0Д	474,4	718,4	0,8	40,1	1393,	7	162,3	12,3
	того за 2 приёма пищи (замена)		63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0Д	489	590,6	0,5	1	1132,	0,3	167,8	7,7

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

рацион: общеобразовательные организации

Неделя: 2

вторник

Сезон:

Возраст:

осенне-весенний

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	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 мясной																				
3,01	Гастрономия / сыр порционнно	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	394,8	0,1	0,03	465,68	0,34	72,40	2,4	
Обед (полноценный рацион питания)																				
0,09	Салат «Фасолька», заправленный растительным 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	
124,47	Суп овощной - на бульоне с гречками 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	
273,07	Котлеты рыбные паровые, запечённые под сметаннолуковым 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 пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,79	0	0	58	0,02	32,9	1,19	
66112	Кондитерское изделие / мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0		15,7	0	0	7,2	0	0,2	0,18	
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	
5Д0	Хлеб ржанопшеничный	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 питания)			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	

РИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 7-11 лет

Приём пищи, наименование блюда		среда											Mg		Fe				
N ^o рец.	Масса порции	Пище вые	Энергетическая ценность (ккал)	Вит	Вит	А	С	И	Д	Р	Ca	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
3,01	10	2,32	36,4	0,03	0,07	0,01	0	88	50	0	0,01	88	50	0	0,01	8,8	0		
36,04	60	6,69	194,89	0,08	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	3,50	ОДО
2,35	200	7,12	257,63	од	0,09	0,012	0,07	187,76	124,5	0,025	0,02	187,76	124,5	0,025	0,02	83,48	0,09	11,04	0,60
51,01	200	0,03	73,23	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0	0	5,24	7,81	0	0	8,04	0	26,14	0,41
0,09	60	5	133,2	од	1,35	0	0	12	39,0	0	0	12	39,0	0	0	78,6	0	0,85	0,08
того за завтрак		20,72	695,35	0,24	2,86	0,04	ОДО	331,6	300,6	0,09	0,06	331,6	300,6	0,09	0,06	265,9	0,11	0	0,66
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,08	60	1,99	68,27	0,01	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	65,82	48,95	0,01	0,04	8,3	0,02	13,94	0,83
124,26	200	1,4	71,80	0,05	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0		
288,38	90	13,89	168,97	0,05	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	17,7	0,66
330,01	150	17,26	250,46	0,35	0,14	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	14,89	1,3
375,01	200	0,24	58,58	0,06	1,7	0	0	8,05	9,78	0,01	0,02	8,05	9,78	0,01	0,02	31,77	0	42	0,98
5,10	70	1,85	126,7	ОД2	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	5,24	0,87
того за обед (полноценный рацион питания)		36,6	744,8	0,64	20,6	0,6	0	222,8	495,2	0,2	од	222,8	495,2	0,2	од	170,8	0,1	32,9	1,33
того за 2 приёма пищи		57,4	1440,1	ОД	23,5	0,6	од	554,4	795,8	0,3	0,2	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	126,7	6,0
																		168,2	7,8

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Неделя: 2

Сезон: осенне-

весенний Возраст: 7-11

лет

четверг

№ рец.	1	2	3	4			7	8			9			10			11			12			13			14			15			16			17			18			19			20		
				Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	В1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe																									
				Б	Ж	У																Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)																							
1		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																										
Завтрак 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	0Д2																										
279,35		Тефтели «Детские», тушённые в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0Д4	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	8Д5	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	0Д	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																										
		того за завтрак;		19,7	20,3	76,6	552,5	0,36	0,347	24,4	0	0	102,6	280,2	од	0,3	557,7	ОД	59,6	3,5																										
бед (полноценный рацион питания)																																														
10,11		Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	60	0,6	зд	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,02	0	56,3	21,1	0	0	юд	0	22,6	0,6																										
7 * 3П		Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	23	0	0	29,4	43,3	0	0,04	51,03	0	7,6	0,7																										
99,54		Суп овощной «Летний» на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0Д2	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																										
		того за обед (полноценный рацион питания)		19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0	136,8	318,4	од	0,6	165,7	0,0	122,6	4,8																										
		того 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	од	0,6	206,6	0,0	107,6	4,8																										
		того за 2 приёма пищи		39	45Д	164,7	1225,1	1	0,8	52,5	0,3	0	239,4	598,7	0,2	0,9	723,3	од	182,2	8,2																										
		того 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	од	167,2	8,3																										

И

ПРИМЕЧАНИЕ: ^ замена на зимний период
 примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 рацион: общеобразовательные организации
 пятница
 Сезон: осенне-весенний
 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	P	F	Se	K	X	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	8Д	40	0,04	0,03	6	0,05	0	34	23	0,02	0,05	18,1	0	13	0,3
340Д9	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																			
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5Д7	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
140Д	Суп картофельный с клёцками на бульоне	200	5,1	4,16	19Д	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,02	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	0Д1	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0Д4	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	0Д0	4,8	0	0	14	28,70	0Д	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	17Д	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)																			
Итого за 2 приёма пищи																			
			45,8	39,2	179	1235,4	0,6	0,9	120	1,2	2Д	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7Д

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

Неделя: 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	B2	с	А	D	Ca	P	F	Se	ГС	I	Mg	Fe		
																				4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	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		
	того 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	од	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 гречками 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	0,001	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	112,6	0,96	10,16	0,103		
519,01	Компот из фруктовой 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	од	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164	7,5

РИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 вторник
 сезон: осенне-весенний
 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	к	l	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	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	3,018	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	3,034	3,003	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	3,003	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 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

середина

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-весенний

№ реп.	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	P	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	0,2	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	од	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	138,05	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	0,016	0,31	0,0023	0,02,28	0,0023	16,36	0,48
* 7,03	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
1184,0	Борщ со свежей капустой и картошкой	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	0,10	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	од	4,8	0	0	14	28,7	од	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	390,0	522,4	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	ОД	185,1	9,4

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

Федерия: 1

четверг

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-весенний

N ^o рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Ее		
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 ЗП	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	26,8	103,5	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	195,2	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	ОД	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	9,031	24,63	9,016	20,5	0,86
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками 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	ОД	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	Кондитерское изделие	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
037,03	/ печенье																		
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	ОД	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1				пятница										осенне-весенний 12-18 лет									
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	И	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	1Д	0	5	0,12							
340,34	Омлет запечённый с картофелем отварным	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 / кисломолочный 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							
*52 3 П	Салат из свёклы с растительным маслом	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 бульоном 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 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	0,018	74,2	0,033	61,6	2,93							
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	ОД	4,8	0	0	14	28,7	0,078	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)			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	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	51,34	0,35	683,68	1159,96	1,75	0,36	073,09	0,45	229,58	11,6

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая: ценность приготовляемых блюд

ацион: общеобразовательные организации понедельник

Неделя: 2 Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-весенний

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда порции	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	139,2	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
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	одз
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 сметаннолуковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0	0	0	0,68	0,01	4,88	5,83	0,2	0,088	45,31	ОД 8	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
66112	Кондитерское изделие / мармелад	30	1,4	1,81	11	63,1	0,02	0,01	0	од	0	7,4	15,7	0	0	7,2	0	0,2	0,18
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
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	17Д	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	од	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	1Д	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ацион: Общеобразовательные организации

сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда порции	Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Энергетическая ценность (Джал)	В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Se	K	I	Mg	Fe
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

автрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3,01	Гастрономия / сыр порционнно	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
6,04	Мучное кулинарное изделие/ булочка	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
1,11	творожная каша	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
272,00	манная с маслом сливочным	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	Молоко / кисломолочный напиток	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
	Хлеб пшеничный		32,69	31,4	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
	того за завтрак																		

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	23,2	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	13,7	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	од	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 приготавливаемых блюд
Рацион: общеобразовательные организации

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний
Возраст: 12-18 лет

четверг

№ рец.	2	3	4			7	8	9			10			11			12			13			19	20	
			Б	Ж	У			Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Минеральные вещества (мг)					
																				Пищевые вещества (г)	Масса порции	Прием пищи, наименование блюда			
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	0,2	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12						
27-9,36	Тефтели «Детские», тушеные в овощном соусе	100	13,9	19,2 3	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, тушеные 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	ОД	4,8	0	0	14	28,7	ОД	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						
	ого 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	ОД	62,2	3,9						
	лед (полноценный рацион питания)																								
5,01	Салат из свежих овощей «Ассорти», запавленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	ОД	0,11	22,66	0,03	0	93,8	35,2	0	0,03	16,83	0,03	38	0,10						
7,03	Салат «Витаминный», запавленный 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						
2,21	Суп овощной «Летний» на бульоне	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						
6,99	Картофель, тушёный с мясными изделиями / жаркое домашнему	250	13,76	14,7 8	34,55	331,08	0,24	0,14	3,9	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,003 2	50,72	1,94						
9,01	Компот из фруктовой 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						
8	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						
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 приема 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
 пятница
 Сезон: осенне-весенний

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	D	Ca	P	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																				
28,02	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 натуральный с маслом сливочным	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 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																				
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	
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	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 овощами	100	18,38	17,8	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	од	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.

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
И.	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, среднеспелая, среднепоздняя и позднеспелая	ГОСТ Р 51809-2001
21.	Капуста брокколи быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
22.	Капуста брюссельская быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
23.	Капуста квашеная	ГОСТ 34220-2017
24.	Капуста китайская (пекинская) свежая	ГОСТ 34323-2017
25.	Капуста свежая очищенная в вакуумной упаковке (белокочанная или краснокочанная)	ТУ изготовителя
26.	Капуста цветная быстрозамороженная	ГОСТ Р 54683-2011
27.	Капуста цветная свежая	ГОСТ 33952-2016.
28.	Картофель продовольственный свежий	ГОСТ 7176-2017
29.	Картофель свежий очищенный в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
30.	Киви свежие	ГОСТ 31823/2012
31.	Кисель	ГОСТ 18488-2000
32.	Кислота лимонная	ГОСТ 908-2004
33.	Клубника быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
34.	Клюква быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
35.	Икра овощная из кабачков	ГОСТ 2654-2017
36.	Консервы рыбные	ГОСТ 7452-2014-, ГОСТ 32156-2013
37.	Крахмал картофельный	ГОСТ Р 53876-2010
38.	Крупа гречневая ядрица	ГОСТ Р 55290-2012
39.	Крупа кукурузная шлифованная	ГОСТ 6002-69
40.	Крупа манная	01.11.2020 ГОСТ 7022-2019
41.	Крупа овсяная	ГОСТ 3034-75
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 (листовой, кочанный)	ГОСТ 33985-2016
82.	Сахар-песок или сахар белый кристаллический	ГОСТ 33222-2015
83.	Сахар-песок или сахар белый кристаллический порционный	ГОСТ 33222-2015
84.	Свёкла свежая очищенная в вакуумной упаковке	ТУ изготовителя
85.	Свёкла столовая свежая	ГОСТ 32285-2013
86.	Сиропы на плодово-ягодном, плодовом или ягодном сырье (без консервантов) в ассортименте	ГОСТ 28499-2014
87.	Слива свежая	ГОСТ 32286/2013
88.	Сметана	ГОСТ 31452-2012
89.	Смородина чёрная быстрозамороженная	ГОСТ 33823-2016
90.	Соль поваренная пищевая выварочная йодированная	ГОСТ Р 51574-2018
91.	Субпродукты - печень	ГОСТ 31799-2012
92.	Сухари панировочные из хлебных сухарей высшего сорта	ГОСТ 28402-89
93.	Сыры полутвёрдые	ГОСТ 32260-2013
94.	Творог (не выше 9 % жирности)	ГОСТ 31453-2013
95.	Томатная паста или томатное пюре без соли	ГОСТ 3343-2017
96.	Томаты свежие	ГОСТ 34298-2017
97.	Тушки цыплят-бройлеров потрошённые охлаждённые, замороженные	ГОСТ Р 52306-2005
98.	Фасоль продовольственная белая или красная	ГОСТ 7758-75

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