

Экземпляр ООО  
«АЛЬТЕРНАТИВА»  
Вернуть по адресу:  
пр-т Фидлатова д.11  
тел.50-23-73

**КОПИЯ ВЕРНА**  
Генеральный директор ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»  
А.В. Толмачев

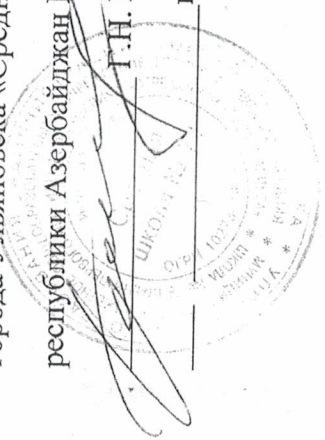
СОГЛАСОВАНО:

Директор

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
города Ульяновска «Средняя школа №78 имени первого Президента  
республики Азербайджан Гейдара Алиева»

Г.Н. Царев

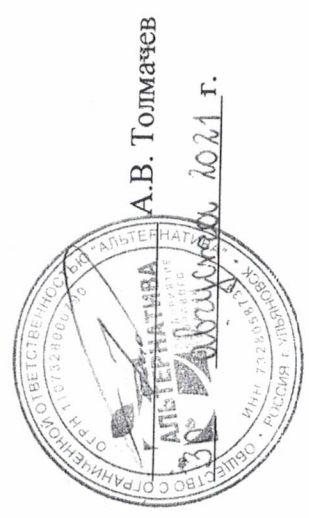
г.



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «АЛЬТЕРНАТИВА»



А.В. Толмачев

30.05.2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ПО ВОЗРАСТАМ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ (СЕЗОННОЕ)  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ

И АССОРТИМЕНТ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
ПРИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА И УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

г. УЛЬЯНОВСК, 2021 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
посельских  
Неделя: 1  
Сезон: осенне-весенний  
Возраст: 7-11 лет

Рацион: Образовательные учреждения  
ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	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																									
28,01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12						
71,13	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	225,2	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	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40						
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,9		0	8,00	26,00	0,005	0,002	52,40	0,001	0,00	0,44						
Итого за завтрак																									
			15,35	15,68	81,06	508,20	0,36	0,46	14,13	0,10	0,16	318,78	259,40	0,10	0,02	269,18	0,34	32,99	1,49						
Обед (полноценный рацион питания)																									
10,11	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,60	0,016	0,00	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,60						
50,08* 3 П	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом 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	0,039	8,30	0,02	13,94	0,83						
102,16	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками жареными на бульоне	200/10	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7,00	0	0	42,10	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41						
267,66	Крокеты с кабачком запеченные под соусом сметано-томатным	90	13,87	10,23	4,94	194,11	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 сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,03	0,04	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,080	8,47	0,086						
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4,00	3,30	0	0,00	0,45	0	1,70	0,15						
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,00	12,2	0,02	23,5	0,95						
Итого за Обед (полноценный рацион питания)																									
			26,39	20,12	101,27	720,8	0,58	0,33	25,29	0,05	0,11	224,5	403,9	0,954	0,04	214,6	0,23	109,3	3,66						
Итого за Обед (зимний период)																									
			28,4	24,7	106,2	789,1	0,6	0,3	17,2	0,09	0,11	168,2	431,8	1,0	0,1	212,8	0,2	100,7	3,9						
Подлник																									
695,31	Мучное кулинарное изделие / Ватрушка с творожной начинкой	100	12,80	7,60	40,50	280,5	0,09	0,12	0,14	0,065	0,10	70,55	105,39	0,013	0,030	131,82	0,10	14,1	0,70						
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,020	0,100	4,80	0,00	0	14,00	28,70	0,078	0,200	202,00	0	10,00	0,24						
Итого за Подлник																									
			13,0	7,9	62,7	366,9	0,11	0,22	4,94	0,07	0,10	84,55	134,09	0,091	0,23	333,82	0,100	24,10	0,94						
Ужин																									
11,02	Огурец порционно	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	0,4	0	0	3,4	0	0,034	0,006	2,8	0,0	2,8	0,00						
267,73	Ромштекс "Школьный" запеченный под овощами	90	17,6	13,12	1,49	225,96	0,017	0,11	1,6	0,3	0	17,22	132,58	0	0,06	21,75	0,013	24,46	1,73						
21,00	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,96	38,88	196,24	0,03	0,02	0,00	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,058	38,95	0,055	27,89	0,59						
430,06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	4,4	0,87						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0,0	0	10,0	32,5	0,73	0,003	6,5	0,010	0,0	0,44						
Итого за Ужин																									
			25,31	17,53	80,01	599,44	0,12	0,16	6,00	0,34	0,04	50,81	252,70	1,55	0,13	85,83	0,15	59,55	3,63						
Итого за день																									
			54,740	61,190	325,040	2195,38	1,167	1,170	50,360	0,56	0,412	678,680	1050,12	3,16	0,41	1758,69	0,8	226,0	9,7						
суточная норма																									
			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00						
% от суточной нормы																									
			71,1%	77,5%	97,0%	93,4%	97,3%	83,6%	83,9%	80%	41,2%	61,7%	95,5%	105,5%	138%	159,9%	81,5%	90,4%	81%						

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Район: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.7.4.3590-20

Неделя: 1 вторник 7-11 лет  
 Сезон: осенне-весенний  
 Возраст: 7-11 лет

№ реч.	Принем 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		
			4	5	6	7	8	9																10	11
<b>Завтрак</b>																									
11,02	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,01	0,00	0,4	0,000	0	3,4	0,00	0,034	0,01	2,80	0,00	0,00	2,80	0,00	0,00	0,00			
* 3,01 ЗП	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,03	0,1	0,100	0	88,00	50,00	0,0	0,01	8,80	0,0001	0,0001	3,50	0,10	0,00	0,00			
267,67	Котлета "Солнечногорская" запеченная под соусом овощным	90	16,89	8,73	7,87	210,84	0,08	0,17	0,17	0,00158	0,0	90,31	143,29	0,02	0,01	19,09	0,008	0,008	30,93	1,55	0,00	0,00			
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,010	0,010	12,0	0,40	0,00	0,00			
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0000	0	0,4	0	0	0,25	71,15	0	0	0,06	0,06	0,00	0,00			
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88			8,0	26,0	0,005	0,002	52,4	0,001	0,001	0,0	0,44	0,00	0,00			
Итого за завтрак			27,52	16,30	85,17	600,17	0,39	0,22	1,45	0,032	0,04	116,3	348,8	0,072	0,27	168,34	0,0	0,0	45,7	2,5	0,00	0,00			
Итого завтрак (зимний период)			29,8	19,3	84,8	634,4	0,4	0,3	1,1	0,13	0,04	200,9	398,8	0,0	0,3	174,3	0,0	0,0	46,4	2,6	0,00	0,00			
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																									
53,25	Салат из капусты белокачанной 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	9,20	0,48	0,00	9,00	0,28	0,00	0,00			
*0,09 ЗП	Салат "Фасолька" заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,070	1,1	0,050	0	69,36	47,50	0,06	0,02	1,29	0,006	0,006	21,30	0,80	0,00	0,00			
151,47	Суп-лапша домашняя с зеленью на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	136,30	0,07	0,07	0,96	0,048	0,022	24,82	64,15	0,006	0,012	7,5	0,021	0,021	8,73	0,91	0,00	0,00			
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	90	11,12	7,11	15,22	129,30	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,96	267,80	0,13	0,001	32,34	0,049	0,049	58,59	1,75	0,00	0,00			
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,50	0,06	0,05	43,80	96,8	0,0	0,0	58,0	0,021	0,021	32,92	1,19	0,00	0,00			
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	0,450	0	0	3,0	0,66	0,00	0,00			
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,003	12,2	0,0	0,0	23,5	1,95	0,00	0,00			
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,78	23,8	95,2	602,6	0,46	0,37	6,45	0,17	0,07	269,33	529,06	0,15	0,03	119,69	0,571	0,571	135,74	6,74	0,00	0,00			
Итого обед (зимний период)			22,7	23,1	102,7	636,0	0,5	0,4	6,5	0,15	0,07	313,0	562,9	0,2	0,0	111,8	0,1	0,1	148,0	7,3	0,00	0,00			
<b>Полдник</b>																									
432,28	Мучное кулинарное изделие/ Эчпочмак (гагарское национальное блюдо)	100	8,04	5,88	35,50	230,25	0,10	0,04	4,7	0,041	0,02	16,2	55,71	0,02489	0,01425	28,69	0,003	0,003	12,87	0,81	0,00	0,00			
409,13	Компот из яблок и ягод (клюква)	200	1,00	0,00	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0	0	14,00	28,70	0,00936	0,04	3,79	0	0	12,10	0,12	0,00	0,00			
Итого за Полдник			9,0	5,9	55,7	310,0	0,12	0,14	9,5	0,04	0,02	30,2	84,41	0,03	0,05425	32,48	0,003	0,003	24,97	0,93	0,00	0,00			
<b>Ужин</b>																									
28,02	Фрукт порционно / Апельсин	100	0,90	0,2	8,10	40,00	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,017	0,05	18,10	0	0	13,00	0,30	0,00	0,00			
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,30	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,024	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	0,21	17,13	0,19	0,00	0,00			
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,0	0,85	0,08	0,00	0,00			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,00	6,5	0,0	0,0	0	0,44	0,00	0,00			
Итого за Ужин			16,1	8,9	53,9	371,0	0,2	0,5	8,7	0,1	1,8	147,6	190,6	0,78	0,1	52,9	0,2	0,2	31,0	1,0	0,00	0,00			
Итого в день			74,45	54,90	289,9	1883,8	1,14	1,21	26,14	0,31	1,93	563,41	1152,95	2,55	0,44	373,4	0,81	0,81	237,42	11,13	0,00	0,00			
Суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	1,0	250,0	12,0	0,00	0,00			
% от суточной нормы			96,7%	69,5%	86,5%	80,2%	95,0%	86,4%	43,6%	45%	193%	51,2%	104,8%	85,1%	146,0%	33,9%	81%	81%	95,0%	92,8%	0,00	0,00			

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
Рацион: Образовательные учреждения

Неделя: 1 среда

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

№ рец.	Прием 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		
			4	5	6	4	5	6																8	9
Завтрак																									
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0	0,20	16,00	11,00	0,0	0,00	0,00	1,70	0	5,00	0,12					
223,15	Пудинг творожно-пшеничный с соусом молочным (сладким)	170	14,9	14,38	31,5	307,3	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	216,0	384,0	0,041	0,03	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53					
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87						
5,00	Батон нарезной порционный	30	2,00	0,40	10,30	50,2	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20					
	Итого за завтрак		17,6	15,2	67,0	458,8	0,40	0,34	11,89	0,03	0,47	250,52	452,19	0,1414	0,0512	215,35	0,00130	118,22	3,72						
Обед (полноценный рацион питания)																									
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0,00	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29						
7 * 3П	Салат "Витаминный" (капустя консервированная, кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61,00	0,05	0,03	23,00	0,00	0,00	29,40	43,30	0,00	0,04	51,03	0,001	7,63	0,65						
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,120	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0,00	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	14,0	28,7	0,078	0,2	202,0	0	10,0	0,24						
5,00	Хлеб ржанно-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,5	79,0	0,01	0,00	12,2	0,0	23,5	1,95						
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		19,380	21,690	98,260	672,3	0,39	0,30	34,10	0,38	0,0	113,83	370,73	0,4154	0,966	431,84	0,07	114,01	5,37						
	Итого за обед (зимний период)		20,9	22,1	104,3	705,2	0,4	0,3	48,2	0,06	0,00	130,4	405,1	0,4	0,8	421,5	0,1	111,8	5,7						
Полдник																									
8,65	Мучное кондитерское изделие из слоеного теста/ Слойка с фруктовой начинкой (яблоко)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0,0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,002	14,71	0,072	6,55	0,51						
420,12	Напиток из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,1	0,03	12,95	0,0	0,36	0,30						
	Итого за Полдник		4,31	13,36	43,89	301,66	0,06	0,04	1,2	0,01	0,0	14,3	39,0	0,07	0,032	27,7	0,072	6,9	0,81						
Ужин																									
3,01	Гастрономия / Сыр порционно	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,000	0,03	0,07	0,01	0,0	88,0	50,0	0,0	0,01	8,8	0,0	3,50	0,10						
279,35	Тертель "Детские" тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,039	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87						
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,03	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09						
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0,00	0,00	0	0,0	0	0,4	0	0	0,25	71,15	0	0	0,006						
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44						
	Итого за Ужин		24,3	24,1	87	648,7	0,34	0,23	1,31	0,08	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50						
	Итого в день		65,6	74,4	295,9	2081,3	1,2	0,9	48,5	0,50	0,51	508,9	1140,6	2,15	1,38	879,0	0,29	274,7	12,4						
	суточная норма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0						
	% от суточной нормы		85,2%	94,2%	88,3%	88,6%	99,2%	65,0%	80,9%	72%	51,0%	46,3%	103,7%	71,7%	45,8%	79,9%	29%	109,9%	103%						

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
Рацион: Образовательные учреждения

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.3590-20

№ реч.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1							осенне-весенний							Fe		
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг/мк)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K		I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
51,06	Салат из моркови с цитрусовыми	60	0,66	0,07	9,09	38,55	0,03	0,030	11,0	0,0036	0	25,6	25,45	0,003	0,05	10,70	0,020	7,15	0,34
*1,6 3,1П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0,00	15,00	10,2	0,06	0,02	86,46	0,0	6,6	0,75
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0,0	4,0	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,0020	52,4	0,001	0,0	0,44
	Итого за завтрак		16,28	13,98	86,62	533,07	0,25	0,17	17,9	0,033	0,02	77,0	172,43	0,07	0,08	170,61	0,100	51,68	1,73
	Итого завтрак (зимний период)		15,7	14,1	83,1	507,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0,0	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	Щи "Весенние" из свежей капусты и шината на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0,0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,40
33,10	Выпечка "Детские" тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0,0	18,62	77,46	0,00	0,06	25,50	0,13	49,48	1,70
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	0,05	0,0203	65,5	0,08	42,00	0,98
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0,00	0,0	0,5	0	3,00	0,66
66 037,03	Кондитерское изделие/ Печенье	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,00	0	8,20	17,4	0,0	0,0	0,17	0	3,0	0,20
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,0	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		37,21	28,64	117,5	888,27	0,66	0,39	20,4	0,10	0,03	187,9	393,7	0,22	0,67	149,6	0,420	145,7	6,41
Полдник																			
738,36	Мучное кулинарное изделие/ Пирожок с зеленым луком и яйцом	100	9,29	5,71	38,00	242,81	0,10	0,17	0,08	0,0056	0,66	50,21	98,0	0,02	0,0268	13,79	0,061	18,12	0,57
519,02	Напиток фруктовый (клюква)	200	0,05	0,01	14,97	56,43	0	0	1,4	0,03	0,0	0,03	0,0	0,0	0,01	8,45	0,0	0,0	0,05
	Итого за Полдник		9,34	5,72	52,97	299,2	0,10	0,17	1,5	0,04	0,66	50,24	98,00	0,02	0,04	22,24	0,0610	18,12	0,62
0,05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,39	0,001	0,01	1,4	0,002	0	17,16	10,15	0,013	0,009	0,05	0,03	5,55	0,2
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,01	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12,0	0,40
408,03	Отвар из шиповника	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,0	5,45	0,0	1,7	0,35
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0,0	10,0	32,5	0,73	0,030	6,5	0,010	0,0	0,44
	Итого за Ужин		26,2	21,2	84,2	612,6	0,4	0,2	13,3	0,5	0,0	66,4	349,5	0,8	0,1	52,3	0,1	34,1	2,7
	Итого в день		89,0	69,5	341,3	2335,1	1,4	1,0	53,0	0,7	0,8	381,6	1013,6	1,1	0,8	394,7	0,7	249,6	11,5
	суточная норма		77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
	% от суточной нормы		115,6%	88,0%	101,9%	99,4%	116,1%	67,9%	88,3%	97%	75%	34,7%	92,1%	36,0%	27,9%	35,9%	67%	99,8%	95,4%

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.  
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Образовательные учреждения

пятница

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	С		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
28.01	Фрукт порционно / Яблоко	100-120	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,002	16,00	11,00	0,0	0,0	1,70	0,0	5,00	0,12
340.19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,4	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19
430.06	Чай черный витаминизированный	200	0,2	0,05	15,01	57,54	0,0	0,01	2,9	0,0001	0,0	5,25	82,4	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87
0.08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,40	0,0010	0,0	0,44
Итого за завтрак			15,02	9,07	47,58	329,37	0,15	0,47	14,17	0,02	1,8	127,6	172,6	0,66	0,03	90,22	0,285	26,53	1,62
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
4.19	Салат "Солнышко"	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,0271	0	22,8	21,60	0,00	0,04	10,30	0,020	14,70	0,59
20.14 * ЗП	Салат из свежих заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0,00	21,83	24,66	0,00	0,40	18,50	0,010	12,58	0,80
392.32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00	0,19	0,10	0,49	0,019	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,50	0,049	18,26	0,75
489.07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,0018	74,20	0,033	61,6	2,93
409.02	Напиток фруктовый (яблоко, ягода)	200	0,1	0,1	15,4	58,9	0,01	0,02	2,6	0,018	0,001	43,0	6,8	0,003	0,0	9,99	0,0	4,30	0,60
5.00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,000	0,000	17,50	79,0	0,012	0,0028	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			30,67	26,53	95,52	672,35	0,93	0,75	37,91	0,066	0,09	190,8	458,40	0,13	0,07	129,19	0,102	122,36	6,82
Итого обед (зимний период)			30,7	28,0	95,8	686,8	0,9	0,7	36,6	0,05	0,09	189,9	461,5	0,1	0,4	137,4	0,1	120,2	7,0
<b>Полдник</b>																			
401.21	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,091	0,0216	9,91	0,031	10,76	0,08
662.00.00	Кисломолочный напиток/ Снежок	150	5,40	5,0	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,05	242,0	188,0	0,03	0,003	204,0	0,0135	30,0	0,2
Итого за Полдник			12,08	8,36	67,66	401,7	0,11	0,04	1,80	0,07	0,12	255,39	194,23	0,12	0,0246	213,91	0,04	40,76	0,28
<b>Ужин</b>																			
83.34	Яйцо отварное с огурцом	20/20	2,55	2,30	0,52	33,60	0,02	0,09	1,4	0,05	0,004	14,77	3,80	0,014	0,064	5,60	0,004	5,22	0,05
455.22	Голубцы ленивые "Любительские"	180	17,77	11,63	20,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,0011	63,84	216,44	0,13	0,49	216,82	0,13	45,43	3,04
331.03	Соус сметанно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	23,96	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,0085	0,78	26,82	0,0059	2,34	0,1
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	0,0	0,45	0	3,0	0,66
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Ужин			24,8	15,9	67,0	509,6	0,2	0,3	28,3	0,3	0,0	117,8	261,2	0,9	1,3	256,2	0,1	56,0	4,3
Итого за день			82,6	59,8	277,8	1913,0	1,4	1,6	82,2	0,5	2,0	691,6	1086,4	1,8	1,5	689,5	0,6	245,6	13,0
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			107,2%	75,7%	82,9%	81,4%	115,0%	112,9%	137,0%	67%	202,0%	62,9%	98,8%	59,8%	48,6%	62,7%	58%	98,3%	108%
Примечание: * (ЗП) - замена на зимний период																			
*Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта																			
*Исполнитель оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по пищевой ценности продукты, согласно приложения №11 к СанПиН 2.3./2.4.3590-20).																			