

Утверждаю  
Директор  
МОУ Стемасской СОШ  
им. А.С. Гришина  
А.И. Курицына

**Примерное  
двухнедельное меню  
для школьников 12 - 18 лет  
2023-2024 учебный год**

ПРИМЕЧАНИЕ: \* данные за зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 2 к СанПиН 2.3.02.4.3590-20

Район: Общественные организации

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Нежирное 1				Энергетическая ценность (ккал)	Сезон					Остаток-весенний							
			Полезные			Возраст		12-18 лет					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Р	So	K	I	Mg	Fe
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	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10	0,00	0,00	16,00	11,00	0,00	0,00	1,70	0,000	5,00	0,12	
71,20	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	250	11,38	17,51	35,6	253,4	0,22	0,20	1,50	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53	
693,08	Каша с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,3	0,06	0,23	1,95	0,05	0,03	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,190	21,3	0,40	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	19,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0,0	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,0	0,88	
<b>Итого за завтрак</b>			22,54	18,70	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,10	0,16	320,78	265,90	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,00	16,83	0,033	38,0	0,10	
* 50,30	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	2,83	8,25	113,8	0,016	0,066	8,20	0,10	0,00	102,70	81,38	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38	
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с грибами жареными на бульоне	250-30	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51	
331,60	Крокеты "Детские" запеченные под соусом сметанным	100	16,62	33,50	7,12	271,17	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62	
332,10	Макаронные изделия твердые, с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,038	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,072	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103	
519,01	Компот из фруктовой годовой смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15	
5,08	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	26,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,01	32,9	1,33	
5,61	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			36,15	37,36	148,15	1047,74	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	329,21	539,37	1,80	0,09	271,97	1,15	145,81	4,25	
<b>Итого за Обед (завтрак)</b>			36,96	39,75	152,80	1097,10	0,70	0,49	24,67	0,14	0,12	345,08	585,79	1,81	0,71	268,97	1,14	151,04	5,51	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			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	178,80	6,18	
<b>Итого за 2 приема пищи (завтрак)</b>			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	837,2	2,6	0,7	495,0	1,5	164,0	7,5	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* данные за личный период

Примерное меню и пищевая ценность предоставленных блюд (лист 2)

Приложение 2 к СанПиН 2.3.2.4.3590.20

Рашков: Общеобразовательная организация

№ п/п	Пример пищи; наименование блюда	Масса порции	Неделя 1				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
3,03	Гастрикомы - Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
71,15	Каша молочная - гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,61	0,360	0,32	2,160	0,072	0,2	237,62	163,16	0,10	0,018	109,00	0,250	11,15	0,87
695,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,000	0,230	2,0	0,050	0,05	152,20	124,50	0,034	0,0030	149,63	0,190	21,30	0,40
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0,0	0	10,0	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88
Итого за завтрак			36,49	27,47	102,74	728,86	0,50	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	39,45	2,35
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
53,350	Салат из капусты белокачанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	51,61	0,033	0,000	1,710	0,028	0,000	42,75	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46
0,60	Салат овощной "Басмала" заправленный растительным маслом	100	2,70	3,97	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,081	0	115,63	79,16	0,07	0,03	2,15	0,07	85,30	0,13
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,20	0,80
238,44	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	145,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94
320,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,90	0,00	89,60	0,025	39,50	1,42
349,10	Компот из смеси сухофруктов - С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66
5,08	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	130,6	0,016	0,0	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	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	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	0,90	0,03	183,19	0,91	177,60	7,05
Итого за Обед (завтрак)			26,65	28,59	135,07	823,72	0,64	0,35	23,80	0,20	0,06	424,44	692,67	0,90	0,03	170,01	0,12	198,10	6,72
Итого за 2 приема 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	1,27	217,05	9,40
Итого за 2 приема пищи (полноценно)			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: \* данные за личный период

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	150	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12
125,24	Взбивка творожная с соусом молочным (сливочн)	250	25,61	36	80,7	507,50	0,08	0,33	2,62	0,09	0,0	204,0	9,0	0,0	0,0	0,0	0,01	39,4	1,35
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87
5,16	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,180	0,000	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0,00	0,88
Итого за Завтрак:			32,33	37,10	145,28	786,38	0,26	0,38	15,50	0,09	0,20	238,05	53,28	0,81	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22
Обед (полноценный рацион питания)																			
18,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	5,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48
* 7,03 - 3,07	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	1,16	4,16	15,00	85,00	0,087	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	12,70	0,91
1184,02	Борщ со свеклой капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	33,05	1,36
291,17	Плов с курицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,69	0,002	0	34,25	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,08	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	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	30,0	32,5	0,750	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			34,57	40,26	140,90	1070,36	0,52	0,36	45,46	1,28	0,00	152,00	469,21	1,21	1,21	513,72	0,31	139,10	5,78
Итого за Обед (дети)			37,11	41,28	151,00	1102,20	0,56	0,40	68,91	0,75	0,00	180,20	526,61	1,20	0,97	564,84	0,11	133,44	6,21
Итого за 2 приема пищи			66,90	77,36	286,18	1836,74	0,78	0,74	60,96	1,37	0,20	380,05	922,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,76	9,00
Итого за 2 приема пищи (дети)			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 приготовленного блюда (лист 4)

Раион: Общеобразовательное учреждение

лето

Сезон: осенне-весенний

Нормы: 1

Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Продукты, пищевые блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Т	Fe	К	І	Mg	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
4,20	Салат "Петрушка" из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,095	0,123	3,68	0,010	0	99,40	16,36	38,500	0,006	162,00	0,035	35,50	0,73
*102,2 (3 л)	Салат фруктовый с салатной зеленью	100	0,65	0,3	9,20	42,5	0,027	0,03	1,80	0,04	0	25,00	17,00	70,15	0,033	144,66	0,001	11,0	1,25
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными индюшатиной (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	107,96	0,079	47,83	0,80
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0	0	4,80	0,00	0,0	14,00	28,7	0	0	202,0	0	10,00	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,38	0,00	0,0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88
<b>Итого за завтрак</b>			25,51	26,89	103,50	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,33	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65
<b>Итого завтрак (всего за период)</b>			19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,3	0,0	0,0	88,4	195,9	11,0	0,1	462,1	0,1	63,8	1,7
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,03	0,05	15,5	0,011	0,00	29,91	44,81	0,35	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
124,48	Суп овощной на бульоне с грибами шампиньоны	250/50	7,25	7,0	42,00	256,62	0,02	0,02	9,20	0,05	0	36,74	24,20	0,070	0,57	94,95	0,20	12,40	0,40
33,09	Биточки "Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	18,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,06	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	360,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	195,2	0,06	0,024	78,6	0,096	30,0	1,17
149,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
66 (37,03)	Коктейльное желе/ Печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,1	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20
5,08	Хлеб ржаной-пшеничный	70	1,84	6,51	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			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	186,88	0,49	176,73	6,86
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			71,93	62,15	297,81	2075,10	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,40	0,92	666,94	0,62	265,06	9,51
<b>Итого за 2 приема пищи (всего)</b>			71,9	60,0	307,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12,0	1,0	649,0	0,6	240,6	10,0

Решение: Общеобразовательные организации

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Недоеда					Возраст					12-18 лет							
			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	
<b>Завтрак</b>																				
28,01	Фрукт порезанно / Яблоко	150	0,40	0,4	10,0	42,70	0,04	0,02	10,00	0,00	0	16,0	11,0	0,0	0	4,7	0,000	5,00	0,12	
340,34	Омлет запеченный с картофелем отварным	200	14,20	47,97	21,08	466,50	0,17	0,48	6,25	0,25	2,40	99,41	249,10	0,09	0,04	703,46	0,28	34,15	3,10	
66272,00	Молоко (паст.) Экстражирный напиток	300	8,7	7,50	12,00	150,0	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0	0,00	0,006	42,0	0,3	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	9,2	0,020	0	0,88	
<b>Итого за завтрак</b>			29,38	16,51	82,44	836,80	0,41	1,03	17,49	0,31	2,40	485,41	562,60	0,91	0,04	714,36	0,31	81,13	4,40	
<b>Обед (повседневный рацион питания)</b>																				
4,20	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	0,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,96	
532,30	Салат из овощей с растительным маслом	700	1,43	2,60	8,15	62,48	0,016	0,033	9,30	0,016	0	36,38	31,10	0,00	0,068	30,83	0,016	21,13	1,33	
392,33	Пельмени с бульоном и зеленью	150/120	16,16	14,26	36,61	370,80	0,21	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 овощами	250	15,73	14,06	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	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	0,000	14,0	28,70	0,078	0,200	202,0	0,000	10,00	0,24	
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	21,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33	
5,01	Хлеб пшеничный	50	1,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	
<b>Итого за Обед (повседневный рацион питания)</b>			38,71	30,11	141,96	934,84	1,09	1,03	43,98	0,07	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	343,00	0,16	151,82	6,85	
<b>Дополн. обед (защитный период)</b>			39,2	12,5	144,4	959,0	1,1	1,0	43,9	0,0	0,1	198,1	597,4	0,9	0,3	338,7	0,1	148,3	7,2	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			88,09	36,62	226,40	1771,64	1,50	2,06	63,47	0,38	2,51	685,30	1154,86	1,75	0,36	1059,42	0,46	232,95	11,25	
<b>Итого за 3 приема пищи (завтрак)</b>			88,54	39,82	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	11,60	

ПРИМЕЧАНИЕ: \* значения на 100г порции

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Насыщ. 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					[2-18 лет]									
			Пищевые вещества (г)					Возраст					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	С		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Zn		
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20						
<b>Завтрак</b>																						
102,20	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	0,20	42,5	0,033	0,03	3,80	0,0	0,00	25,00	17,00	0,10	0,03	144,06	0,00	11,00	1,25			
2,30	Запеканка творожная "Сюрприз" с соусом сметанным сливочным	230	28,08	34,83	66,1	682,39	0,17	0,48	0,63	0,39	0,0	229,2	369,2	0,0	0,0	0,0	0,00	43,7	1,72			
303,36	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,2	24,66	141,28	0,04	0,150	1,30	0,030	0,03	120,40	90,00	0,20	0,250	187,85	0,09	14,00	0,32			
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	0,20	0,02	0,00	0,88			
<b>Итого за завтрак</b>																						
Обед (полноценный рацион питания)																						
38,13	Салат из свежих помидор в огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48			
417,62 30*	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	700	4,2	4,2	11,0	83,0	0,083	0,03	38,2	0,00	0,0	49,6	72,2	0,00	0,066	753,4	0,002	12,70	0,93			
66316,00	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	48,61	0,27	0,60	122,75	0,01	23,05	1,16			
253,00	Печенье по-строгановски / ППВ	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,84	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 "Теляний" запеченный с овощами	100	20,04	10,74	4,40	235,98	0,036	0,024	0,00	0,048	0,048	17,92	194,90	0,0	0,066	22,2	0,14	28,03	1,86			
332,10	Макаронные изделия отварные с соусом сметанным	180	6,84	7,20	43,74	238,58	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,056	10,16	0,10			
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2			
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	21,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,31			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	19,0	32,5	0,730	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44			
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>																						
Итого за Обед (каждый)																						
Итого за 2 приема пищи																						
Итого за 2 приема пищи (сумма)																						

ПРИМЕЧАНИЕ: \* данные за личный период

Рацион: Общеобразовательный организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 2)  
порция

Приложение 8 к СанПиН 2.1/2.4.3590-20

№ реци	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Недоед. 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)			Вит		В2	С	А	D	Са	Р	F	K	I	Mg	Fe	
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
1,93	Сырники (Сыр обезжиренный)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,00	0,06	0,14	0,02	0,00	176,00	100,00	0,0	0,02	17,6	0,0	7,00	0,20
2,48	Каша молочная: пшеница с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,20	384,75	0,24	0,200	1,46	0,020	0,13	170,00	226,71	0,1	0,017	285,8	0,38	59,50	1,24
693,08	Каша с маслом	200	4,68	5,15	22,98	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,20	124,50	0,03	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4
3,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	29,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
<b>Итого за завтрак</b>			24,28	23,04	111,24	686,60	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,20	483,71	0,81	0,04	462,23	0,39	87,80	2,72
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
0,90	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	3,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,30	0,13
124,48	Суп овощной на бульоне с грибами пшеничным	250/50	7,25	7,00	42,00	256,62	0,02	0,02	0,20	0,04	0,00	36,74	24,20	0,07	0,6	30,95	0,20	12,40	0,40
271,07	Котлета рыбная паровая заправленная под соусом сливочным	100	11,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	1,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,09	0,00	69,60	0,01	39,50	1,42
66112	Кондитерское изделие / Мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18
149,10	Котлет из говядины с соусом сливочным - С витаминизированный	200	0,22	0	10,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	1,0	0,66
5,68	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,3	110,6	0,016	0,0	17,1	0,03	12,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,1	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,230	0,0	6,5	0,00	0,0	0,64
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			34,4	35,1	185,8	1135,3	0,5	0,4	15,3	1,0	0,1	274,3	393,8	1,0	0,7	179,2	0,4	135,8	4,6
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			58,7	58,1	297,0	1821,9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	877,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,1



ПРИМЕЧАНИЕ: \* значения на литровой порцию

Рацмен: Общеобразовательные организации

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
среды

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2/4.5596-20

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Насыщ.: 2				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Микроэлементы (мкг)									
			Пищевые вещества (г)					В1	В2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	С																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
0,01	Газированная / Сыр пересоленный	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	Мушкетерские изделия/ Булочки газированная	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			
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 /слив/ Кисломолочный напиток	300	8,70	7,50	12,00	150,00	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360,00	270,00	0,00	0,00	0,00	0,0	42,00	0,30			
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88			
Итого за завтрак			32,69	31,46	118,87	880,92	0,40	0,95	1,52	0,19	0,12	731,34	587,42	0,82	0,07	209,39	0,16	88,21	2,30			
Обед (подходящий рацион питания)																						
50	Салат из свежих с сыром заправленный - маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,38	0,02	0,65	13,83	0,01	23,23	1,38			
124,26	Щи из свежей капусты со сметаной со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,90	89,70	0,057	0,05	15,70	0,00	0	49,2	49,00	0,000	0,000	38,30	0,000	22,10	0,80			
289,39	Птица, перловая заливная с овощами	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40			
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	306,55	0,42	0,36	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17			
375,01	Чай черный с сахаром	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	3,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	310,6	0,016	0,0	17,1	0,03	32,9	1,33			
5,01	Хлеб пшеничный	80	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,70	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44			
Итого за Обед (подходящий рацион питания)			45,6	30,5	126,8	994,5	0,8	0,5	38,5	0,1	0,0	301,8	616,2	0,9	0,7	205,4	0,2	150,0	7,4			
Итого за 2 приема 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: \* данные за 10 дней периода

Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда (лист 10)  
летние

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590.20

Рацион Образовательных организаций

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Ненасыщ.				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Полезная жирность (г)					B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У	У														
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 / Желе	120-150	0,40	0,40	16,00	42,70	0,04	0,02	10	0,000	0,20	16,00	11,00	0,00	0,00	1,7	0,0	5,00	0,12	
270,36	Запеканка "Детская" тушеная в овощном соусе	100	13,90	19,23	6,72	255,10	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	
318,09	Овощи, тушеные в мясном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,56	0,00	0,0	251,50	0,00	20,96	0,58	
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,20	86,39	0,02	0,10	4,8	0,00	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202,00	0,0	10,00	0,24	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,30	0,02	0,00	0,88	
<b>Итого за завтрак</b>			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	490,0	0,1	62,2	3,9	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10	
* 7,03 / П	Салат "Ветчинный" заправленный растительным маслом	100	1,2	4,2	15,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,7	0,00	0,066	152,4	0,0	12,7	0,9	
99,21	Суп овощной "Легкий" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,051	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11	
416,99	Картофель, тушеный с мясным изделием / Жаркое по-домашнему	250	13,76	14,78	14,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94	
519,01	Компот из фруктовой мякоти с сахаром	200	0,06	0,02	20,71	78,2	0	0	2,5	0,02	0	3,0	3,8	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15	
5,08	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,84	0,35	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,3	0,03	32,9	1,33	
3,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,710	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			26,7	30,3	118,9	873,5	0,8	0,5	80,6	0,1	0,0	192,3	392,6	0,9	0,8	195,0	0,1	146,7	4,1	
<b>Питье за 10 дней периода</b>			28,8	29,1	128,3	894,7	0,8	0,4	56,7	0,3	0,0	148,3	429,7	0,9	0,8	332,5	0,1	127,4	4,9	
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			49,3	52,7	206,0	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	8,0	
<b>Итого за 2 приема пищи (замена)</b>			51,5	51,7	215,4	1516,8	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 приготовленных блюд (лист 11)  
питания

Приложение 8 к СанПиН 2.3.2.4.1596.20

Решив. Общеобразовательные организации

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний  
Возраст:

12-18 лет

№ п/п	Пример пищи, наименование (блюда)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	В	Са	Р	Е	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
<b>Завтрак</b>																			
28,02	Фрукт вареновый / Ананасов	120-150	0,90	0,20	8,10	40,0	0,040	0,030	6	0,05	0,0	34,0	23,0	0,0	0,05	18,1	0,0	11,00	0,30
340,20	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	15,5	11,3	3,9	187,1	0,09	0,57	0,52	0,03	0,247	131,10	169,7	0,08	0,04	27,05	0,28	22,84	0,25
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,03	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0,00	0,00	10,00	32,5	0,7	0,0	9,20	0,02	0,00	0,88
<b>Итого за Завтрак</b>			22,7	12	66	462,2	0,21	0,63	8,60	0,08	0,2	180,4	231,5	1,4	0,1	70,2	0,30	40,2	2,30
<b>Обед (поскольку рацион питания)</b>																			
72,20	Винегрет свежий заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,03	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
155,75	Суп картофельный с клецками на бульоне	350	6,30	5,20	23,87	176,4	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
262,90	Котлета курятина запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,12	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,33	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
1,4	Каша пшеница белочечная ЛУВА	180	4,96	7,40	14,50	121,00	0,09	0,10	114,42	1,15	0	133,77	92,25	0,00	0,00	0,00	0,00	46,89	1,74
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	48	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,08	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,94	0,31	21,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0,0	17,1	0,01	32,0	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	1,80	0,40	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	30,0	32,5	0,750	0,0	6,5	0,00	0,0	0,44
<b>Итого за Обед (поскольку рацион питания)</b>			37,1	36,6	162,8	1089,1	0,5	0,53	178,0	1,3	0,095	277,5	573,8	2,2	0,4	278,7	0,51	161,4	6,72
<b>Итого за 2 приема пищи</b>			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	9,0

ПРИМЕЧАНИЕ: \* замена на зимний период.