

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: общеобразовательные организации

понедельник

Сезон:

осенне-весенний

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционным / яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0,0	0,002	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
74,14	Каша молочная овсяная (геркулесовая) с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95	0,22	0,2	1,30	0,054	0,11	142,53	97,9	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53
693,08	Каша с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,4
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	73,6	0,0015	0	0,66
Итого за завтрак			18,32	18,54	93,3	579,3	0,38	0,47	14,6	0,1	0,16	322,73	272,4	0,1	0,02	295,38	0,34	32,99	1,71
Обед (полноценный рацион питания)																			
10	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,016	0	56,3	21,1	0,002	0,017	10,1	0,02	22,6	0,6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
50,08*	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
102,19	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
331,39	Крокеты «Детские» запечённые под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11	0,13	0,12	2,19	0,00125	0,07	25,5	111,82	0,85	0,013	28,55	0,068	23,43	1,46
332,02	Макаронные изделия овсяные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31	0,09	0,03		0,03	0,04	13,30	46,21	0,01	0,003	93,86	0,08	8,47	0,086
519,01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15
5,1	Хлеб ржаной-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)			23,39	34,24	108,29	847,0	0,61	0,35	25,29	0,05	0,11	165,7	435,5	0,259	0,04	219,5	0,21	118,7	4,04
Итого за обед (замена)			29,8	35,7	111,0	876,8	0,5	0,3	17,2	0,09	0,11	175,2	463,4	1,0	0,1	217,7	0,2	110,1	4,3
Итого за 2 приёма пищи			46,71	52,78	201,59	1426,35	0,99	0,82	39,89	0,15	0,27	488,5	707,93	1,06	0,06	514,85	0,5	151,7	5,7
Итого за 2 приёма пищи (замена)			48,1	54,2	204,3	1453,1	0,9	0,8	31,8	0,2	0,3	493,0	735,8	1,1	0,1	513,1	0,5	143,1	6

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: общеобразовательные организации

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

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	I	Mg	Fe
Завтрак																			
5,03	Гастрономия / сыр порционный	15	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,1	0,1	0	83	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,4	330,26	0,29	0,26	1,73	0,072	0,01	190,1	130,53	0,08	0,018	87,26	0,2	8,92	0,7
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,55	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0,003	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14	0,39	0,46	4,45	0,2	0,04	410,5	309,53	0,29	0,28	362,5	0,29	26,42	1,58

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
53,25	Салат из капусты бело-кочанной с огурцом «Зайчище», 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	0,2	0,48	9	0,23
*0,09 3,П	Салат «Фасолька», заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,59	0,05	0,07	1,1	0,050	0	69,36	47,5	0,06	0,02	1,29	0,006	21,3	0,8
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	16,3	171,8	0,05	0,038	12,5	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0	17,7	0,66
239,43	Тефтели из рыбы тушёные в соусе озоном	90	21,12	27,11	35,22	329,3	0,12	0,11	1,76	0,04	0	134,06	267,3	0,13	0,001	32,34	0,049	53,59	1,75
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,8	96,8	0	0	58	0,021	32,92	1,19
349,1	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	75,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
5,1	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,5	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			23,61	43,72	119,2	874,28	0,47	0,36	13,09	0,12	0,05	290,91	535,71	0,15	0,02	147,75	0,55	154,11	5,87
Итого за обед (замена)			29,5	43	126,7	907,7	0,5	0,4	18,1	0,2	0,1	334,6	569,5	0,2	0	139,8	0,1	166,4	6,4
Итого за 2 приёма пищи			50,13	63,43	211,78	1565,42	0,86	0,81	22,54	0,32	0,09	701,41	845,24	0,44	0,3	510,26	0,84	180,53	7,45
Итого за 2 приёма пищи (замена)			51,0	62,7	219,3	1598,8	0,9	0,9	22,6	0,4	0,1	745,1	879,1	0,5	0,3	502,4	0,4	192,8	8

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
23,01	Фрукт порционно / яблок	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	2,33	0,07	0,27	173	236,7	0,041	0,03	181,9	0,008	33,5	1,15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,05	0,01	1,7	0	0	3,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,37
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,015	1,4	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,56
Итого за завтрак			24,5	31,6	116,2	665,5	0,2	0,3	15,4	0,1	0,5	209,1	296,5	0,1	0,1	294	0	45,7	2,8
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,91	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,0014	9,82	0,29
7 * ЗП	Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза), заправленный растительным маслом	60	1,90	2,50	7,80	61	0,05	0,03	23	0	0	29,40	43,3	0	0,04	51,03	0,001	7,63	0,55
83,03	Ворщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,12	8,76	59,65	0,05	0,05	15,7	0,06	0	37,88	38,91	0,22	0,48	98,20	0,03	18,44	0,93
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,23	1,96
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	85,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,35	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,02	0	17,1	0	33,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			19,91	21,81	105,1	703,46	0,42	0,32	34,1	0,38	0	120,83	402,33	0,42	0,96	436,74	0,07	123,41	4,75
Итого за обед (замена)			21,5	22,3	111,2	741,4	0,4	0,3	48,2	0,1	0	137,4	436,7	0,4	0,8	426,4	0,1	121,2	5,1
Итого за 2 приёма пищи			44,4	53,4	221,3	1373,9	0,7	0,6	49,3	0,45	0,47	329,9	698,8	0,57	1,02	730,7	0,08	167,2	7,6
Итого за 2 приёма пищи (замена)			46,0	53,9	227,3	1406,8	0,7	0,7	63,5	0,1	0,5	346,4	733,2	0,6	0,9	720,4	0,1	165,0	7,9

ПРИМЕЧАНИЕ: *замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

четверг

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
51,28	Салат «Петрушка» из моркови с сыром	60	4,03	7,45	2,89	94,84	0,02	0,074	2,21	0,008	0,014	14,3	93,16	23,1	0,04	9,20	0,002	21,21	0,44
*1,6 З.П.	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,54	25,50	0,02	0,02	2,3	0,002	0	15	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,6	0,75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,52	0,18	0,13	3,5	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,079	42,83	0,8
407	Сок фруктовый	200	0,20	0,25	22,20	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,70	0,1	0,2	202	0	10	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,43	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,002	0	0,66
Итого за завтрак			21,35	21,94	97,27	669,45	0,30	0,34	14,2	0,019	0,03	94,8	293,74	23,31	0,29	571,32	0,083	80,64	2,89
Итого завтрак (зимний период)			15,7	14,1	83,1	1057,1	0,2	0,2	9,2	0,03	0,02	66,4	157,2	0,1	0	246,4	0,1	51,1	2,1
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,008	0,00	17,95	26,89	0,09	0,019	14,78	0,01	12,28	0,52
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2	3,2	9	88,1	0,02	0,02	9,20	0,04	0	36,7	24,2	0,07	0,57	30,95	0,20	12,4	0,4
33,10	Биточки «Детские» тушёные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,85	0,17	0,15	1,65	0,02	0	18,62	77,46	0	0,06	25,5	0,13	49,48	1,7
330,01	Горское пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	33,12	250,45	0,35	0,14	0,0	0,03	0,03	66,31	161	0,05	0,0203	65,5	0,08	42	0,98
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминами-розованный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,60	7,7	0	0	0,5	0	3	0,66
6637,03	Кондитерское изделие / печенье	30	1,7	2,25	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	0,35	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,50	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			37,74	23,76	124,4	924,47	0,69	0,41	20,4	0,10	0,03	194,9	425,3	0,23	0,67	154,5	0,42	155,1	5,79
Итого за 2 приёма пищи			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9
Итого за 2 приёма пищи (замена)			53,4	42,9	207,4	1981,6	0,9	0,6	29,5	0,1	0,1	261,4	582,5	0,4	0,7	400,9	0,5	206,2	7,9

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

пятица

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
28,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10,0	0	0,002	16	11	0	0	1,70	0	5	0,12
340,33	Омлет запечённый с картофелем и маслом сливочным	150	10,7	36	15,31	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
66,71	Молоко / кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	0	0	1,8	0,04	0,1	242	188	0,03	0,0	204	0	30	0,20
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0,0	0	12	39	0,007	0,003	78,6	0,0015	0	0,56
Итого за завтрак			21,01	41,86	76,93	683,8	0,23	0,4	17,84	0,23	1,9	368,3	424,8	0,09	0,04	811,9	0,229	60,6	3,31
Сбед (полноценный рацион питания)																			
4,19	Салат «Солнышко»	60	0,59	0,12	4,85	22,95	0,03	0,03	6,98	0,03	0	22,8	21,60	0	0,04	10,3	0,02	14,70	0,59
20,14 *	Салат из спелой, заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43	0,01	0,02	5,7	0,01	0	21,83	24,66	0	0,4	18,5	0,01	12,58	0,8
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264	0,19	0,10	0,49	0,02	0,09	23,43	133,86	0,04	0,024	22,5	0,049	18,26	0,75
489,07	Рагу из птицы: подомашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236	0,31	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,063	0,0018	74,2	0,053	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,078	0,2	202	0	10	0,24
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,017	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			31,3	26,81	109,2	736,04	0,97	0,85	40,11	0,03	0,09	168,8	511,9	0,21	0,27	326,1	0,102	137,46	5,84
Итого за обед (замена)			31,6	28,3	109,5	750,5	1	0,8	38,8	0,03	0,09	167,9	515	0,2	0,6	334,3	0,1	135,3	6,1
Итого за 2 приёма пищи			52,3	68,7	186,1	1419,8	1,2	1,2	58	0,3	1,9	537,2	936,7	0,3	0,3	1138	0,3	198,1	9,2
Итого за 2 приёма пищи (замена)			52,6	70,1	186,4	1434,3	1,2	1,2	56,7	0,3	1,9	536,2	939,8	0,3	0,7	1146,2	0,3	195,9	9,4

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

понеделник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	К	Р	Se	К	І	Mg
Завтрак молочный																			
1,60	Салат фруктовый с сахарной пудрой	60	0,04	0,18	5,5	25,5	0,02	0,02	2,30	0	0	15	10,2	0,06	0,02	86,46	0	6,60	0,75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным (сладким)	230	25,61	36	80,7	507,5	0,08	0,33	2,62	0,09	0	204	25,37	0	0	297,6	0,01	39,42	1,35
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,30	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,9	0,09	14	0,12
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			35,2	39,9	140,4	807,5	0,20	0,52	7,57	0,12	0,03	351,4	164,57	0,27	0,27	650,53	0,1	60,02	2,88
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,26	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	60	0,34	2,05	1,74	28,09	0,03	0,01	8,9	0,32	0	12,84	8,93	0,01	0,19	61,37	0,001	9,82	0,29
47,01 3 П	Салат «Витаминный» (консервированная капуста с клюквой), заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73	0,01	0,02	7,87	0,10	0	26,85	16,35	0	0,01	51,04	0,001	8,69	0,64
6626,09	Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	73,71	0,05	0,05	19	0,07	0,01	43,11	48,75	0,15	0,48	98,20	0,03	22,44	0,80
255,00	Печень по-строгановски	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	13,69	6,72
267,71	Шницель «Тотоша», запечённый с овощами	90	13,04	9,67	4,00	220,92	0,15	0,09	1,2	0,3	0	15,88	175,41	0	0,06	20	0,13	25,23	1,68
332	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0	0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0	93,86	0,08	8,47	0,09
407,00	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,20	202	0	10	0,24
5,10	Хлеб рикано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	52,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион питания)			28,9	20,6	104,3	721,5	0,6	2,2	47,6	0,4	0,1	123	553,8	0,5	39,8	742,9	6,9	102,3	9,5
Итого за обед (замена)			28,3	21,8	105,7	730,8	0,4	0,4	32,9	0,5	0,1	137,6	426,0	0,3	0,8	482,2	0,2	107,7	4,3
Итого за 2 приёма пищи			64,1	60,4	244,7	1529	0,8	2,7	55,1	0,6	0,1	474,4	718,4	0,8	40,1	1393,4	7	162,3	12,3
Итого за 2 приёма пищи (замена)			63,5	61,6	246,1	1588,2	0,6	0,9	40,4	0,6	0,1	439	590,6	0,5	1	1132,7	0,3	167,8	7,7

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

вторник

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	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 порционно	10	2,3	3	0	36,4	0	0,03	0,1	0,01	0	88	50	0	0,01	3,8	0	3,5	0,1
2,47	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,43	3,65	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	59	0	0	78,5	0,002	0	0,66
Итого за завтрак			18,99	17,23	99	579,05	0,31	0,44	4,54	0,08	0,16	388,2	394,87	0,1	0,03	465,68	0,34	72,40	2,4
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат «Фасолька», заправленный расте- тельным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39	0,05	0,10	1,07	0,05	0	69,36	47,5	0,06	0,02	11,29	0,01	1,30	0,8
124,4 7	Суп овощной на бу- льоне с грибами 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
275,0 7	Котлеты рыбные па- ровые, запечённые под сметанно- луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,36	0,0	0	0,62	0,01	3,41	4,4	5,25	0,13	0,03	40,78	0,17	11,05	0,06
520,03	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	2,5	0,06	0,05	43,3	96,79	0	0	58	0,02	32,9	1,19
661,12	Кондитерское масте- ро / мармелад	30	1,4	1,81	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0	0	7,2	0	0,2	0,18
349,1	Компот из смеси су- хофруктов С-витами- низированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
5,10	Хлеб ржаной пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион пи- тания)			26,1	28,9	140	875,9	0,37	0,32	13,6	0,26	3,46	208,8	307,7	0,3	0,7	165,8	0,4	93,8	4,52
Итого за 2 приёма пищи			45,1	46,1	239	1454,9	0,7	0,8	18,1	0,3	3,6	597	702,6	0,4	0,7	631,5	0,7	166,2	7

ПРИМЕЧАНИЕ: *замена на зимний период.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

среда

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
3,01	Гастрономия / сыр пор- прочно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,01	0	88	50	0	0,01	8,8	0	3,50	0,10
736,04	Мучное кулинарное изделие / булочка тео- рожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,03	0,09	0,10	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,60
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63	0,1	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,5	0,025	0,02	83,48	0,09	26,14	0,41
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	13,62	73,23	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0	0	3,04	0	0,85	0,08
0,09	Хлеб пшеничный	60	5	0,5	29,5	133,2	0,1	0,02	1,35	0	0	12	39,0	0	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			20,72	20,9	107,39	695,35	0,24	0,38	2,86	0,04	0,10	331,64	300,61	0,09	0,06	265,96	0,11	41,53	1,85
Обед (полноценный рацион питания)																			
50,08	Салат из свёклы с сы- ром, заправленный мас- лом растительным	60	1,99	4,53	4,95	68,27	0,01	0,04	5,54	0,06	0,00	65,82	48,95	0,01	0,04	8,3	0,02	13,94	0,83
124,25	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200/10	1,4	3,96	6,3	71,80	0,05	0,038	12,6	0	0	39,4	39,2	0	0	30,66	0	17,7	0,66
238,33	Птица порционная за- печённая	90	13,39	12,37	1,33	168,97	0,05	0,12	0,75	0	0	18,71	125,6	0,0	0,01	17,4	0,04	14,89	1,3
330,01	Гороховое пюре с мас- лом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46	0,35	0,14	0	0,03	0,03	66,31	161,03	0,05	0,02	65,54	0,08	42	0,98
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,73	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	125,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0,0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион пита- ния)			36,6	24,1	89,9	744,8	0,64	0,4	20,6	0,6	0	222,8	495,2	0,2	0,1	170,8	0,1	126,7	6,0
Итого за 2 приёма пищи			57,4	45,0	197,8	1440,1	0,9	0,8	23,5	0,6	0,1	554,4	795,8	0,3	0,2	436,7	0,3	168,2	7,8

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
№ реп.	Приём пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
28,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,40	0,40	10	42,7	0	0,02	10,0	0	0	16,00	11	0	0	1,7	0	5	0,12
279,35	Тефтели «Детские», тушённые в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59	0,19	0,15	0,14	0,04	0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,05	23,63	1,87
318	Овощи, тушённые в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,6	0,05	0,06	3,15	0,01	0	42,1	51,56	0	0	251,5	0	20,96	0,58
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,26	22,2	86,39	0,02	0,10	4,3	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2	0,06	0,02	1,35	0	0	12	39	0	0	78,6	0,002	0	0,66
Итого за завтрак			19,7	20,3	76,6	552,5	0,36	0,347	24,4	0	0	102,6	280,2	0,1	0,3	557,7	0,1	59,6	3,5
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,11	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправлен- ный растительным мас- лом	60	0,6	3,1	2,2	38,6	0,06	0,07	13,6	0,02	0	56,3	21,1	0	0	10,1	0	22,5	0,6
7 * ЗП	Салат «Витаминный» (капуста, консервиро- ванная кукуруза), за- правленный раститель- ным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61	0,05	0,03	25	0	0	29,4	43,5	0	0,04	51,03	0	7,6	0,7
99,54	Суп овощной «Летний» на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6	0,20	0,18	8,39	0,12	0,00	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,02	18,71	0,88
436,98	Картофель, тушённый с мясными изделиями / жаркое по-домашнему	230	11,74	13,6	31,79	304,60	0,22	0,13	3,60	0,09	0,03	29,70	111,95	0,06	0,024	107,06	0,003	46,67	1,79
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,10	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,83	0,36	23,2	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0	0	17,1	0,0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион пита- ния)			19,2	24,8	88,1	672,6	0,6	0,4	28,1	0,24	0	136,8	318,4	0,1	0,6	165,7	0,0	122,6	4,8
Итого за обед (замена)			20,5	24,2	93,7	695,1	0,6	0,4	37,5	0,21	0,03	109,9	340,6	0,1	0,6	206,6	0,0	107,6	4,8
Итого за 2 приёма пищи			39	45,1	164,7	1225,1	1	0,8	52,5	0,3	0	239,4	598,7	0,2	0,9	723,3	0,1	132,2	8,2
Итого за 2 приёма пищи (замена)			40,3	44,5	170,3	1247,5	1	0,7	61,9	0,3	0	212,5	620,9	0,2	0,9	764,3	0,1	167,2	8,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: общеобразовательные организации

пятница

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ ред.	Приём пищи, наимено- вание блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
28,02	Фрукт порционный / апельсин	100-120	0,90	0,2	8,1	40	0,04	0,03	6	0,05	0	34	23	0,02	0,05	18,1	0	13	0,3
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,3	2,89	140,3	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай чёрный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,43	29,52	133,2	0,05	0,02	1,35	0	0	12	39	0,01	0	78,6	0	0	0,66
Итого за завтрак			17,0	9,03	55,52	371,03	0,17	0,49	8,64	0,07	1,8	149,6	197,6	0,7	0,1	132,8	0,2	34,5	2,02
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,22	Винегрет овощной, заправленный расти- тельным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68	0,03	0,03	9,3	0,01	0	17,95	26,89	0,09	0,02	14,78	0,01	12,28	0,52
140,1	Суп картофельный с клетчками из бульона	200	5,1	4,16	19,1	156,3	0,05	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,5	0,02	13,67	0,66
267,89	Котлета куриная, запе- чённая с овощами	90	16,55	16,03	40,92	341,39	0,08	0,11	0,85	0,072	0,06	30,88	166,25	1,02	0,14	17,17	0,4	36,26	0,89
1,39	Капуста тушёная бело- кочанная / цветная ка- пуста ольварная	150	4,14	6,22	12,10	100,9	0,08	0,09	95,35	0,96	0	111,48	76,88	0	0	0	0	39,08	1,45
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,70	0,1	0,2	202	0	10	0,2
5,10	Хлеб ржанно-пшеничный	70	1,85	0,36	23,9	126,7	0,12	0,05	0	0	0	24,5	110,6	0,0	0	17,1	0	32,9	1,33
Итого за обед (полноценный рацион пита- ния)			28,79	30,13	123,43	864,36	0,39	0,44	111,57	1,11	0,3	221,2	452,3	1,2	0,4	258,6	0,4	144,2	5,1
Итого за 2 приёма пищи			45,8	39,2	179	1235,4	0,6	0,9	120	1,2	2,1	496,0	649,9	1,9	0,5	391,4	0,6	178,7	7,1

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Район: общеобразовательные организации

понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рег.	Приём пищи, наименование 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	Са	К	І	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
23,01	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 ов- сяная (геркулесо- вая) с маслом сли- вочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53	
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,05	0,05	152,2	124,5	0,0	0,0	149,6	0,19	21,3	0,4	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0,0	0,88	
Итого за завтрак			22,54	18,7	105,54	625,15	0,40	0,47	14,43	0,1	0,16	320,78	265,9	0,83	0,02	225,98	0,36	32,99	1,93	
Обед (полноценный рацион питания)																				
10,40	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный рас- тительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,56	0,026	0	93,33	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38	0,1	
* 50 311	Салат из свёклы с сыром, заправлен- ный растительным маслом	100	1,81	7,53	8,25	113,8	0,016	0,066	9,2	0,1	0	109,7	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38	
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	250/10	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	3,67	0,001	0	52,62	173,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51	
331,40	Крокеты «Детские», запечённые под со- усом сметанно- томатным	100	16,62	23,5	7,12	271,17	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,3	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62	
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,33	0,108	0,036	0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103	
519,01	Компот из фрукто- во-ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5,08	Хлеб ржано-пшени- чный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	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 пита- тели)			36,15	37,36	148,15	1047,74	0,79	0,44	38,13	0,06	0,12	229,21	529,37	1,80	0,09	271,97	1,15	145,81	4,25
Итого за обед (замена)			36,96	39,75	152,3	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	52,53	0,17	0,28	549,99	805,27	2,63	0,11	497,95	1,51	178,8	6,18
Итого за 2 приёма пищи (замена)			59,5	58,5	258,3	1722,3	1,1	0,9	14,6	0,1	0,3	565,9	851,7	2,6	0,7	495,0	1,5	164	7,5

ПРИМЕЧАНИЕ: *замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

вторник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рац.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
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	40,3	327,01	0,36	0,32	2,16	0,072	0,2	237,62	163,16	0,1	0,018	109	0,25	11,15	0,87
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,63	0,19	21,30	0,4
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,2	0	0	10	32,5	0,7	0,003	9,2	0	0	0,88
Итого за завтрак			26,49	27,47	102,74	728,86	0,5	0,63	5,43	0,14	0,22	575,82	420,16	0,86	0,04	285,43	0,46	39,45	2,35
Обед (полноценный рацион питания)																			
33,350	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», за- правленный расти- тельным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,5	0,13

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,9	89,7	0,057	0,05	15,7	0	0	49,2	49	0	0	38,3	0	22,1	0,80
259,44	Тефтели из рыбы тушёные в соусе овощном	100	12,55	7,9	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	49,95	297,55	0,14	0,001	35,95	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 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 ржанко-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	122,53	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	23,59	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	1,75	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

Примерная меню и питательная ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

среда

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

Неделя: 1

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Е	Se	К	І	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
23,01	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 (сладкий)	250	25,61	36	80,7	507,50	0,03	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	38,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87
5,10	Хлеб пшеничный	30	6,08	0,64	39,56	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			32,33	37,1	145,28	786,38	0,26	0,38	15,5	0,09	0,2	238,05	53,28	0,83	0,02	42,67	0,03	49,66	3,22
Обед (полноценный рацион питания)																			
38,13	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком, заправленный растительным маслом	100	0,6	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,4	14,88	0,016	0,31	02,28	0,0023	16,36	0,48
* 7,03 3 П	Салат «Витаминный», заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13	85	0,083	0,05	33,3	0	0	49,6	72,3	0	0,066	153,4	0,0016	12,7	0,91
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,53	0,27	0,60	22,75	0,03	23,05	1,16
291,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,9	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	36,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
5,08	Хлеб ржанос-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	30	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	45,45	1,28	0	152	469,21	1,21	1,21	513,72	0,11	139,1	5,73
Итого за обед (замена)			37,13	41,28	151	1107,2	0,56	0,4	66,91	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	60,95	1,37	0,2	390,05	522,49	2,04	1,24	556,39	0,14	188,76	9
Итого за 2 приёма пищи (замена)			69,5	78,4	296,3	1893,6	0,8	0,8	84,4	0,8	0,2	418,3	579,9	2,0	1,0	607,5	0,1	185,1	9,4

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации

четверг

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4,20	Салат «Цезарь» из моркови с сыром	100	6,71	12,42	4,82	158,06	0,035	0,123	3,68	0,01	0	99,4	16,36	38,5	0,006	162	0,035	35,5	0,73
*102,2 3 П	Салат фруктовый с сахарной пудрой	100	0,65	0,3	9,2	42,5	0,033	0,03	3,8	0,04	0	25	17	10,15	0,033	144,06	0,001	11	1,25
478,28	Картофельная запеканка с рублеными мясными изделиями (или субпродуктами) под соусом сметанным	200	12,52	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,02	107,06	0,079	42,83	0,8
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0	0	4,80	0	0	14	28,7	0	0	202	0	10,00	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			25,51	26,89	103,5	751,57	0,32	0,37	13,16	0,02	0,02	162,84	195,24	39,37	0,23	480,26	0,13	88,33	2,65
Итого завтрак (зимний период)			19,5	14,8	107,9	636,0	0,3	0,3	13,5	0	0	88,4	195,9	11	0,3	462,3	0,1	63,3	3,2
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	Винегрет овощной, заправленный растительным маслом	100	1,53	5,17	8,61	87,3	0,05	0,05	15,5	0,013	0	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
124,48	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	250/50	7,25	7,0	42	256,52	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	36,06	0	0,066	28,30	0,144	54,97	1,8
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов 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	0,65
56 037,03	Кондитерское изделие / печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0	0	8,2	17,4	0	0	0,2	0	3	0,2
5,03	Хлеб ржанос-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	0,05	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
Итого за обед (полноценный рацион питания)			52,42	35,26	194,31	1323,53	0,85	0,48	27,83	0,12	0,04	232,21	516,47	1,03	0,69	186,68	0,49	176,73	6,86
Итого за 2 приёма пищи			77,93	62,15	297,81	2075,1	1,17	0,85	40,99	0,14	0,06	395,05	711,71	40,4	0,93	666,94	0,62	265,06	9,51
Итого за 2 приёма пищи (замена)			71,9	50	302,2	1959,5	1,2	0,8	41,1	0,2	0,1	320,7	712,4	12	1	649	0,6	240,6	10

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период
 Примерное меню и пищевая ценность приготов-
 ляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации пятница Сезон: осенне-весенний
 Неделя: 1 Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Р	Se	К	І	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
28,01	Фрукт порционно / яблоко	150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12	
340,34	Омлет запечённый с картофелем отвар- ным	200	14,2	47,97	21,08	466,5	0,17	0,48	6,25	0,25	2,4	99,41	249,1	0,08	0,04	703,46	0,28	34,13	3,1	
66272	Молоко / кисломо- лочный напиток	300	8,7	7,5	12	150	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360	270	0	0	0	0,006	42	0,3	
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0	0,88	
Итого за завтрак			29,38	56,51	82,44	836,80	0,41	1,03	17,49	0,31	2,4	485,41	562,6	0,31	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 мас- лом	100	1,43	2,6	8,55	52,33	0,016	0,033	9,5	0,016	0	36,58	41,1	0	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33	
392,33	Пельмени с бульо- ном и зеленью	130/120	16,16	14,26	36,61	330	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,051	22,82	0,93	
489,07	Рагу из птицы по- домашнему с ово- щами	250	15,73	14,66	28,92	236	0,61	0,56	27,34	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,2	0,033	61,6	2,93	
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,3	0	0	14	28,7	0,073	0,2	202	0	10	0,24	
5,08	Хлеб ржано-пшени- чный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33	
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44	
Итого за обед (полноценный рацион питания)			38,71	30,11	143,96	934,84	1,09	1,03	45,98	0,07	0,11	199,89	592,26	0,94	0,32	345,06	0,16	151,82	6,85	
Итого обед (зимний период)			39,2	32,5	144,4	959	1,1	1	43,9	0	0,1	198,3	597,4	0,9	0,3	353,7	0,1	143,5	7,2	

Итого за 2 приёма пищи	68,09	86,62	226,4	1771,64	1,5	2,06	65,47	0,38	2,51	635,3	1154,36	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	2,51	683,68	1159,96	1,75	0,36	1073,09	0,45	229,58	11,6

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации понедельник

Сезон: осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
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 «Скорпиз» с соусом молочным сладким	230	28,08	34,83	66,1	682,39	0,17	0,48	0,65	0,39	0	229,2	369,2	0	0	0	0	43,7	1,72
303,16	Кофейный напиток с молоком	200	5	3,2	24,66	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,4	90	0,2	0,25	187,85	0,09	14	0,12
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			39,81	38,97	139,28	1043,77	0,32	0,68	6,93	0,42	0,03	384,6	508,7	1,03	0,29	341,11	0,11	68,7	3,97
Обед (полноценный рацион питания)																			
33,13	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
47,02 311	Салат «Витаминный», заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85	0,083	0,05	33,3	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	48,53	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
255,00	Печень по-строгановски	100	19,05	11,83	7,18	211,28	0,24	1,94	14,86	0,0055	0,006	15,22	310,64	0,22	38,93	270,37	6,77	18,69	6,72
267,72	Шницель «Толстая», запечённый с овощами	100	20,04	10,74	4,4	235,48	0,036	0,024	0	0,048	0,048	17,92	194,9	0	0,065	22,2	0,14	28,03	1,86
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	5,84	7,2	43,74	223,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,1
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14	28,7	0,08	0,2	202	0	10	0,2
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	25,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
Итого за обед (полноценный рацион питания)			34,67	28,61	135,12	392,97	0,66	2,23	55,23	0,65	0,05	148,83	601,4	1,34	40,08	833,61	6,93	111,16	10,47
Итого за обед (замена)			38,2	23,5	142,4	954,0	0,5	0,5	63,3	0,2	0,1	179,7	543,1	1,1	1	536,6	0,3	116,8	6
Итого за 2 приёма пищи			74,48	67,58	274,4	1936,74	0,98	2,91	62,16	1,07	0,08	533,43	1110,1	2,37	40,36	1174,72	7,04	179,86	14,44
Итого за 2 приёма пищи (замена)			78,03	67,51	281,72	1997,78	0,31	1,03	70,75	0,58	0,13	564,33	1051,78	2,14	1,26	977,69	0,41	185,54	10,01

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации вторник

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Р	Se	К	І	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3,03	Гастрономия / сыр порционным	20	4,64	5,9	0	72,8	0	0,06	0,14	0,02	0	176	100	0	0,02	17,6	0	7	0,2
2,48	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	8,88	11,35	49,3	284,75	0,24	0,2	1,46	0,02	0,13	170	226,71	0,1	0,017	285,8	0,18	59,5	1,24
693,08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,45	0,06	0,23	2	0,05	0,05	152,2	124,5	0,03	0,003	149,63	0,19	21,3	0,4
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,6	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,38
Итого за завтрак			24,28	23,04	111,24	686,6	0,38	0,51	4,73	0,09	0,18	508,2	483,71	0,83	0,04	462,23	0,39	87,8	2,72

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
0,09	Салат овощной «Фасолька», заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,08	0,16	1,83	0,08	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,5	0,13
124,48	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	250/30	7,25	7	42	256,62	0,02	0,02	9,2	0,04	0	36,74	24,2	0,07	0,6	30,95	0,2	12,4	0,4
273,07	Котлеты рыбные паровые запечённые под сметанно-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0	0	0	0,68	0,011	4,88	5,83	0,2	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,1	26,42	164,11	0,19	0,15	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0	0	69,6	0,03	39,5	1,42
66112	Кондитерское изделие / мармелад	30	1,4	1,81	11	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0	0	7,2	0	0,2	0,18
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,45	0	3	0,66
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44
Итого за обед (полноценный рацион питания)			34,4	35,1	185,8	1135,3	0,5	0,4	15,3	1	0,1	274,3	391,8	1	0,7	179,2	0,4	135,8	4,6
Итого за 2 приёма пищи			58,7	58,1	297,0	1821,9	0,9	0,9	20,1	1,1	0,3	782,5	875,5	1,9	0,7	641,5	0,8	223,6	7,3

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Общеобразовательные организации среда

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3,01	Гастрономия / сыр порционно	10	2,32	2,95	0	36,4	0	0,03	0,07	0,1	0	88	50	0	0,01	8,8	0,0001	3,5	0,1
785,04	Муочное кулинарное изделие/ булочка творожная	60	6,69	5,77	29	194,89	0,08	0,09	0,1	0,014	0,03	38,64	79,3	0,06	0,03	87,04	0,02	11,04	0,6
181,11	Капша 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	32,57	0,51
66272,00	Молоко / кисломолочный напиток	300	8,7	7,5	12	150	0,12	0,51	0,06	0,06	0	360	270	0	0	0	0	42	0,3
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,54	39,36	177,5	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0,0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			32,69	31,46	118,87	880,92	0,4	0,95	1,52	0,19	0,12	731,34	587,42	0,82	0,07	209,39	0,16	89,21	2,39
Обед (полноценный рацион питания)																			
50	Салат из свёклы с сыром, заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	3,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,7	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	25,23	1,33
124,26	Пицци из свежей капусты на бульоне со сметаной	250/10	1,76	4,95	7,9	89,7	0,057	0,05	15,7	0	0	49,2	42	0	0	38,3	0	22,1	0,8
289,39	Птица порционная, запечённая с овощами	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0	0	20,78	139,5	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,4
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,2	0,06	0,02	78,6	0,1	50	1,17
375,01	Чай чёрный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	51,77	0	5,24	0,87
5,03	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	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	203,4	0,2	150	7,4
Итого за 2 приёма пищи			78,3	61,9	245,7	1875,5	1,2	1,4	30,1	0,3	0,2	1033,1	1203,6	1,8	0,8	414,8	0,4	239,2	9,8

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на зимний период

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: общеобразовательные организации четверг

Неделя: 2

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 12-18 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- ге- тиче- ская цен- ность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
28,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,4	0,4	10	42,7	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	0	0	1,7	0	5	0,12
279,36	Тефтели «Детские», тушёные в овощном соусе	100	13,9	19,23	6,72	255	0,21	0,16	0,15	0,044	0	20,52	166,64	0,022	0,066	26,51	0,05	26,25	2,07
318,00	Овоцы, тушёные в молочном соусе	100	2,06	1,83	8,83	60,6	0,05	0,06	8,15	0,01	0	42,1	51,55	0	0	251,5	0	20,96	0,58
407,00	Сок фруктовый	200	0,20	0,25	22,20	86,39	0,02	0,1	4,8	0	0	14	23,7	0,1	0,2	202	0	10	0,24
5,10	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	177,60	0,08	0,02	1,18	0	0	10	32,5	0,7	0	9,2	0,02	0	0,88
Итого за завтрак			22,6	22,4	87,1	623,4	0,4	0,4	24,3	0,1	0,2	102,6	290,4	0,8	0,3	490,9	0,1	62,2	3,9
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,01	Салат из свежих овощей «Ассорти», заправленный растительным маслом	100	1,0	3,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0	93,8	35,2	0	0,03	16,83	0,03	38	0,10
* 7,03 3 П	Салат «Витаминный», заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13	85	0,083	0,05	38,3	0	0	49,6	72,5	0	0,066	153,4	0	12,7	0,9
99,21	Суп овощной «Легкий» на бульоне	250	6,22	9,6	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0	27,87	89,35	0,033	0,71	38,68	0,025	23,33	0,11
436,99	Картофель, тушёный с мясными изделиями / жаркое по-домашнему	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,9	0,09	0,032	32,28	121,68	0,055	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94
519,01	Компот из фруктово-ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4	3,3	0	0	0,45	0	1,7	0,15
5,08	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,84	0,33	23,9	126,7	0,12	0,06	0	0	0	24,5	110,6	0,016	0	17,1	0,03	32,9	1,33
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,3	117,5	0,06	0,02	1	0	0	10,0	32,5	0,73	0	6,5	0	0	0,44

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	цветная капуста отварная																		
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,7	0,1	0,2	202	0	10	0,2
5,08	Хлеб ржанос- 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.