



**Министерство образования,  
науки и молодежной политики  
Забайкальского края**

Амурская ул., д. 106, г. Чита, 672002

тел.: (3022) 285219

факс: (3022) 285241

e-mail: [minobrzk@yandex.ru](mailto:minobrzk@yandex.ru)

ОКПО 96237646, ОГРН 1087536008306

ИНН / КПП 7536095430 / 753601001

на № 20.11.2020 № 16254 от 2020

Руководителям  
органов местного самоуправления,  
осуществляющих управление  
в сфере образования

**Уважаемые руководители!**

Направляем Вам разработанное АНО «Институт отраслевого питания» (г.Москва) 20-дневное меню для обучающихся по программам начального общего образования в образовательных организациях Забайкальского края и пояснительную записку к нему; сборник рецептов по редакцией П.М.Могильного и В.А.Тутельяна; сборник рецептов под редакцией член-корр.РАН, д.м.н., профессора В.Р.Кучмы.

Данное меню согласовано с Управлением Роспотребнадзора по Забайкальскому краю.

Дополнительно сообщаем, что данные документы размещены на сайте Минобразования Забайкальского края в разделе «Деятельность» - «Организация горячего питания школьников».

Прошу Вас направить указанные документы руководителям образовательных организаций для использования в работе и обязательного размещения меню (без сборников рецептов) на сайтах органов управления образованием и сайтах образовательных организаций.

Заместитель министр

Н.М.Шибанова

Никифорова Наталья Юрьевна  
8 (30 22) 28 52 21



Федеральная служба по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека  
Управление Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия  
человека по Забайкальскому краю  
(Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю)  
Амурская ул., д. 109, г. Чита, а/я 1207, 672000  
тел. (83022) 35-36-13, факс (83022) 35-36-13  
E-mail: tur@75.rosпотребнадзор.ru, http://75.rosпотребнадзор.ru  
ОКПО 74425399, ОГРН 1057536034731,  
ИНН/КПП 7536059217/753601001

св 25 12 20 20 № 75-СС-СЗ/129-2406-020

На № \_\_\_\_\_

И.о. министра образования, науки и  
молодежной политики Забайкальского края  
Н.Н. Бянкиной

г. Чита, ул. Амурская, 106

О согласовании единого примерного 20-ти  
дневного меню

Уважаемая Наталья Николаевна!

Управление Роспотребнадзора по Забайкальскому краю, рассмотрев экспертное заключение  
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Забайкальском крае» № 6467/ЭЗ-15958 от 16.12.2020  
согласовывает представленное Министерством образования, науки и молодежной политики  
Забайкальского края единое примерное 20-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 7-11 лет  
для его использования в общеобразовательных учреждениях Забайкальского края.

Приложение:

1. экспертное заключение № 6467/ЭЗ-15958 от 16.12.2020 – в 1-м экз. на 3-х л.

Руководитель

С.Э. Лапа

Волюшкина Т.В.  
268871

27



День/неделя	№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Итого за Обед		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17					
				22,55	16,19	101,92	643,81	0,56	71,41	54,95	5,90	156,19	423,84	135,39	5,65					
Всего за Понедельник-1				43,48	35,31	175,50	1 195,36	0,75	79,74	68,95	8,13	251,59	721,74	195,84	9,84					
Вторник-1																				
Завтрак																				
	177М/сж	Каша пшениная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,22	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61					
	382М/сж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00					
	15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15					
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48					
		Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10					
Итого за Завтрак				18,48	15,81	87,54	572,01	0,36	40,03	77,12	0,53	504,85	476,27	105,56	3,34					
Обед																				
	73М/сж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58					
	81М/сж	Борщ	200	1,46	3,09	7,57	64,75	0,03	18,70		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90					
		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02					
	297М/сж	Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	6,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35					
	309М/сж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86					
	350М/сж	Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28					
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17					
Итого за Обед				27,59	23,39	109,44	756,55	0,38	75,38	70,70	5,96	120,09	319,39	91,06	5,97					
Всего за Вторник-1				46,07	39,21	196,98	1 328,56	0,74	115,41	147,82	6,48	624,94	795,66	196,62	9,31					
Среда-1																				
Завтрак																				
	71М	Помидоры св. порционные	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18					
	320К/сж	Куриное филе запеченное	90	26,18	9,45		165,94	0,11	2,38	47,60	1,90	20,34	191,22	22,83	1,58					
	145М	Картофель, тушеный с луком	150	3,135	10,575	21,105	195	0,15	17,985	12	4,245	33,195	84,69	28,665	1,215					

День/неделя	№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
377М/сж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50			0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80				68,00	54,93	4,80	0,48			
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>32,629</b>	<b>21,188</b>	<b>51,59</b>	<b>508,181</b>	<b>0,334</b>	<b>28,665</b>	<b>59,6</b>	<b>6,294</b>	<b>131,685</b>	<b>345,603</b>	<b>65,415</b>	<b>4,33</b>				
<b>Обед</b>																			
63К/сж		Салат из моркови, яблок и апельсиннов	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45			2,63	13,23	21,20	14,48	0,48			
119М/сж		Сул с бобовыми	200	8,02	4,60	15,00	133,81	0,24	1,74	4,90	1,59	42,00	115,34	36,19	2,19				
26ТК/сж		Оладьи из печени с морковью	90	17,14	10,78	15,17	226,95	0,36	24,26	5 964,75	2,60	24,98	283,23	21,60	5,73				
171М/сж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51				
473К/сж		Напиток витаминный	180	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
<b>Итого за Обед</b>				<b>39,73</b>	<b>28,52</b>	<b>120,96</b>	<b>903,88</b>	<b>1,05</b>	<b>103,45</b>	<b>6 052,64</b>	<b>8,90</b>	<b>125,64</b>	<b>713,87</b>	<b>237,76</b>	<b>15,32</b>				
<b>Всего за Среда-1</b>				<b>72,359</b>	<b>49,712</b>	<b>172,546</b>	<b>1412,05</b>	<b>1,388</b>	<b>132,11</b>	<b>6112,2</b>	<b>15,19</b>	<b>257,326</b>	<b>1059,47</b>	<b>303,175</b>	<b>19,6</b>				
<b>Четверг-1</b>							9		5	4	6			4	58				
<b>Завтрак</b>																			
233М/326М/сж		Сырники с морковью соусом молочным сладким	180	23,54	20,66	31,47	410,55	0,24	2,27	92,75	3,26	209,24	300,97	43,97	1,19				
15М		Сыр торшонный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
419К/сж		Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13				
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>1,12</b>	<b>20,56</b>	<b>104,48</b>	<b>0,06</b>	<b>0,80</b>	<b>138,05</b>	<b>3,63</b>	<b>580,84</b>	<b>565,60</b>	<b>84,14</b>	<b>5,24</b>			
<b>Обед</b>																			
94К/сж		Салат "Мозаика"	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	43,88	15,25	0,60				
87М/сж		Ши из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57				
291М/сж		Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36				
342М/сж		Компот из вишни	200	0,48	0,08	24,80	102,61	0,01	6,00		0,12	14,80	12,00	10,40	0,26				



День/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
377М/срж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88						
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48						
Итого за Завтрак				21,07	16,59	76,71	541,72	0,22	6,48	12,00	2,50	105,23	256,81	42,43	4,21						
Обед																					
68М/срж		Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50						
84М/срж		Борщ с фасолью и картофелем	200	3,13	3,30	13,08	95,74	0,09	11,20		1,53	33,48	77,94	27,34	1,38						
248К/срж		Рыба запеченая с томатами	90	9,64	4,91	1,53	89,65	0,06	8,28	18,60	1,96	81,95	148,58	13,12	0,59						
380К		Соус сметанный 30К	30	0,72	3,01	2,65	40,93	0,03	0,06	19,00	0,10	17,66	12,78	2,05	0,10						
321М/срж		Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,88	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37						
349М/срж		Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62						
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80						
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80						
Итого за Обед				25,20	14,54	104,14	656,44	0,45	106,62	49,60	6,19	288,49	436,45	143,49	6,14						
Всего за Понедельник-2				46,27	31,13	180,86	1 198,16	0,67	113,10	61,60	8,69	393,72	693,25	185,92	10,35						
Вторник-2																					
Завтрак																					
177М/срж		Каша пшеничная с изюмом	150	5,95	5,05	32,69	200,96	0,16	0,43	19,10	0,17	104,64	150,43	40,08	1,22						
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15						
419К/срж		Кофейный напиток злаковый на молоке	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,80	9,00		114,67	81,00	12,60	0,12						
		Фрукт, 200	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00		0,40	68,00	46,00	26,00	0,60						
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48						
Итого за Завтрак				17,87	12,97	81,82	521,27	0,33	122,14	62,60	0,64	505,31	428,36	90,23	2,56						
Обед																					
49М/срж		Салат витаминный	60	0,65	4,14	5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,62	0,47						
97М		Суп картофельный на курином бульоне	200	3,33	2,51	15,88	99,77	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07						
294М/срж		Котлеты рубленые из птицы с маслом	90	14,11	19,50	13,89	288,13	0,10	1,26	72,10	2,40	16,97	128,06	21,48	1,64						
302М/срж		Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55						

День/неделя	№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
350М/срж		Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед				27,22	30,02	127,27	885,32	0,42	81,41	93,13	6,39	76,86	384,41	115,42	5,98
Всего за Вторник-2				45,09	42,99	209,10	1406,59	0,75	203,55	155,73	7,03	582,17	812,78	205,65	8,54
Среда-2															
Завтрак															
71М		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
288М		Куры отварные с маслом	90	26,95	9,74	0,51	173,16	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
171М/срж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
377М/срж		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
Итого за Завтрак			30	2,28	0,84	15,42	78,36	0,05	0,60			51,00	41,20	3,60	0,36
Обед				37,92	17,17	63,81	537,89	0,46	7,52	92,80	1,05	104,27	459,62	170,00	7,54
60М/срж		Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
102М/срж		Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	0,19	9,54	4,90	1,54	31,06	97,32	32,22	1,71
210М/срж		Омлет натуральный с картофелем	200	13,74	16,74	18,25	278,93	0,19	20,16	249,60	0,70	91,05	249,05	37,00	3,10
348М/срж		Компот из яблок	180	0,06	0,08	15,34	62,44	0,00	1,40		0,03	2,24	1,54	1,26	0,35
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед				25,55	25,23	83,08	661,86	0,54	35,40	256,30	5,01	157,56	453,38	114,46	7,76
Всего за Среда-2				63,46	42,40	146,89	1199,75	1,00	42,92	349,10	6,06	261,83	912,99	284,46	15,30
Четверг-2															
Завтрак															
224М/334М/срж		Запеканка творожная с морковью и соусом	180	18,60	13,96	41,41	369,93	0,09	4,19	67,95	2,23	192,98	255,45	42,56	1,19



День/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюда (вишня)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,11	
14М		Масло подливами	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02	
37М/сж		Фрукты (Киви)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
		Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88	
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>25,25</b>	<b>26,08</b>	<b>81,93</b>	<b>670,47</b>	<b>0,18</b>	<b>12,61</b>	<b>142,45</b>	<b>2,81</b>	<b>439,73</b>	<b>434,95</b>	<b>71,23</b>	<b>5,02</b>	
<b>Обед</b>																
63М/сж		Салат из свежкл с черносливом орехами	60	0,81	3,08	6,92	59,09	0,01	4,75		1,46	21,68	24,13	15,26	0,80	
87М/сж		Ши из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57	
260М/сж		Гуляш из говядины*	90	13,88	14,90	3,47	203,76	0,07	4,05		1,94	10,94	145,25	20,70	2,17	
143М/сж		Рагу из овощей	150	3,00	8,10	16,67	152,81	0,13	34,68		2,09	49,67	79,73	34,36	1,18	
342М/сж		Комлот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06			0,66	10,50	47,40	14,10	1,17	
<b>Итого за Обед</b>				<b>24,82</b>	<b>30,03</b>	<b>84,68</b>	<b>709,70</b>	<b>0,39</b>	<b>76,88</b>	<b>23,80</b>	<b>8,25</b>	<b>152,42</b>	<b>373,86</b>	<b>122,08</b>	<b>6,92</b>	
<b>Всего за Четверг-2</b>				<b>50,07</b>	<b>56,11</b>	<b>166,61</b>	<b>1380,17</b>	<b>0,58</b>	<b>89,49</b>	<b>166,25</b>	<b>11,06</b>	<b>592,14</b>	<b>808,80</b>	<b>193,31</b>	<b>11,94</b>	
<b>Пятница-2</b>																
<b>Завтрак</b>																
71М		Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10	
239М/331М/сж		Тфтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61		2,64	39,30	116,17	21,00	0,67	
312М/сж		Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94		0,17	45,14	97,47	33,11	1,22	
6М/сж		Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00		0,19	3,00	0,85	0,85	0,18	
		Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48	
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>17,03</b>	<b>13,48</b>	<b>67,36</b>	<b>463,08</b>	<b>0,40</b>	<b>80,33</b>	<b>80,35</b>	<b>3,02</b>	<b>158,84</b>	<b>275,42</b>	<b>62,56</b>	<b>2,66</b>	
<b>Обед</b>																
51М/сж		Салат из свежкл с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73	0,85	
96М/сж		Рассольник Ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,44		1,47	16,68	61,93	22,35	0,87	
288М/330М/сж		Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54		0,74	21,68	129,08	15,74	1,27	
171М/сж		Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29			0,60	15,93	201,68	134,07	4,51	









День/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
82М/срж		Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,61	3,13	10,17	76,08	0,05	17,95		1,49	31,12	42,24	20,82	0,99				
		Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02				
240М/срж		Фрикадельки рыбные с соусом	90	8,12	2,60	7,38	85,82	0,08	2,61	27,45	0,56	42,11	117,66	19,61	0,69				
125М/срж		Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36				
349М/срж		Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				
Итого за Обед				19,89	15,42	100,80	622,56	0,50	58,92	59,25	5,85	159,36	391,33	133,17	6,11				
Всего за Понедельник-4				42,10	36,70	184,22	1 239,15	0,78	77,90	100,00	10,58	290,85	662,93	181,61	10,96				
Вторник-4																			
Завтрак																			
120М/срж		Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37				
15М		Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15				
		Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30				
423М/срж		Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71				
		Батон йодированный	20	1,52	0,56	10,28	52,24	0,03	0,40			34,00	27,47	2,40	0,24				
382М/срж		Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00				
Итого за Завтрак				17,50	15,10	83,90	547,75	0,38	16,69	74,77	1,91	466,62	403,25	77,66	5,78				
Обед																			
109К		Салат фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	29,94	0,01	30,67	1,20	0,10	27,96	17,40	8,88	0,68				
103М/срж		Суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94				
311К/срж		Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	36,44	12,95	0,84				
171М/срж		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51				
350М/срж		Кисель из плодов черной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28				
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80				
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17				

День/неделя	№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Итого за Обед																		
Всего за Вторник-4																		
Среда-4				30,97	14,53	114,43	700,24	0,61	82,31	57,10	3,38	101,51	466,00	209,94	9,22			
Завтрак				48,48	29,64	198,33	1 247,99	0,99	99,00	131,87	5,29	568,12	869,25	287,60	14,99			
7М		Огурец свежий	20															
291М/сж		Плов из птицы (индейка)	200	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10			
б/н/сж		Чай из шиповника	180	21,64	26,51	37,61	476,30	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,40	49,95	2,08			
Итого за Завтрак																		
Обед		Батон йодированный	50	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18			
73М/сж		Икра кабачковая	60	3,80	1,40	25,70	130,60	0,08	1,00			85,00	68,67	6,00	0,60			
98М/сж		Сул крестьянский с крупой на куринном бульоне	200	25,75	28,00	77,08	667,39	0,19	56,58	49,95	3,44	116,92	344,92	59,60	2,97			
256М/сж		Жаркое по-домашнему (свинина)	200	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58			
473К/сж		Напиток витаминный	180	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69			
		Хлеб пшеничный	40	14,78	22,27	20,81	343,63	0,59	27,05		2,74	26,29	215,98	51,67	2,90			
		Хлеб ржано-пшеничный	30	0,40	0,13	17,97	79,45	0,02	70,00	57,19	0,30	9,80	10,22	4,13	0,45			
Итого за Обед																		
Всего за Среда-4																		
Четверг-4				1,98	0,36	10,26	49,62	0,06		1,80	0,66	10,50	47,40	14,10	1,17			
Завтрак		Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным	200	24,19	29,77	82,08	697,95	0,83	132,49	63,89	6,71	102,78	379,13	113,11	6,60			
206К/сж		Сыр порционный	15	49,94	57,77	159,16	1 365,33	1,02	189,07	113,84	10,15	219,70	724,04	172,71	9,56			
15М		Фрукты (манدارины)	200															
419К/сж		Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15			
		Батон йодированный	40	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		129,60	97,20	15,12	0,13			
Итого за Завтрак																		
				3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48			
				20,942	14,85	110,01	666,07	0,289	79,308	70,08	2,055	484,02	442,943	88,96	2,02			





День/неделя № реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Итого за Обед			29,90	27,48	126,05	874,90	0,44	82,96	105,40	3,89	115,89	422,76	130,57	12,07			
Всего за Пятница-4			49,16	41,23	194,93	1 353,71	0,81	113,64	139,90	7,34	308,53	785,57	222,84	15,93			
Итого			1043	877	3606	26535	17	2409	22428	178	8526	16682	4348	256			

\*Рекомендуется замена блюда из говядины на блюдо из мяса кролика исходя из нормы замены согласно таблице замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности (Приложение 3).

**Пояснительная записка**

**к меню (завтрак, обед), разработанному для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края**

**1. Основные направления реализации принципов здорового питания, установленных Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, при нормировании питания**

При разработке типового меню для обеспечения питанием детей в организованных детских коллективах учитываются принципы здорового питания, установленные Федеральным законом от 1 марта 2020 г. № 47-ФЗ, на основе способов их реализации, представленных в таблице 1.

Таблица 1

№ п/п	Принципы	Способ реализации
1	Обеспечение приоритетности защиты жизни и здоровья потребителей пищевых продуктов по отношению к экономическим интересам индивидуальных предпринимателей и юридических лиц, осуществляющих деятельность, связанную с обращением пищевых продуктов.	Выполнение натуральных норм обеспечения питанием детей является обязательным. Устанавливаемая учредителями образовательных организаций стоимость питания (независимо от способа организации питания) должна обеспечивать выполнение таких норм и устанавливаемых требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей.
2	Соответствие энергетической ценности ежедневного рациона энергозатратам. Соответствие химического состава ежедневного рациона физиологическим потребностям человека в макронутриентах (белки и аминокислоты, жиры и жирные кислоты, углеводы) и микронутриентах (витамины, минеральные вещества и микроэлементы, биологически активные вещества).	Нормы обеспечения питанием детей должны соответствовать установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах.
3	Наличие в составе ежедневного рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров (включая трансизомеры жирных кислот), простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными	Данное требование должно учитываться исходя из региональных показателей фактического питания населения, характеризующих недостаточное (или избыточное) потребление отдельных макро- и микронутриентов (нормы питания в образовательных организациях должны максимально компенсировать проблемы фактического питания населения), а

№ п/п	Принципы	Способ реализации
	веществами.	также при установлении требований к безопасности и качеству пищевых продуктов для питания детей
4	Обеспечение максимально разнообразного здорового питания и оптимального его режима.	С целью реализации данного принципа осуществляется разработка типового распределения блюд и продуктов питания норм обеспечения по приемам пищи.
5	Применение технологической обработки и кулинарной обработки пищевых продуктов, обеспечивающих сохранность их исходной пищевой ценности.	Обеспечивается за счет разработки и внедрения нормативов оснащения школьных пищеблоков современным оборудованием, а также разработки сборников рецептур приготовления блюд на основе современных технологий и с учетом установленных норм обеспечения питанием детей.

## **2. Требования к разработке меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края**

Меню разработано для обучающихся младшего школьного возраста (7-11 лет) в соответствии с установленным нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах (СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

- нормы физиологической потребности на завтрак и обед учтены по основным пищевым веществам и энергосодержанию в размере 20-25% (на завтрак) и 30-35% (на обед) от среднесуточных показателей, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20;

- стоимость состава продуктов, входящих в меню, рассчитанная по среднестатистическим потребительским ценам региона по состоянию на октябрь 2020 г., не превышает (по завтраку) стоимость продуктов, предусмотренную Правилами предоставления субсидий на организацию бесплатного горячего питания и рассчитанную по потребительским ценам Росстата на декабрь 2019 года;

- учтены проблемы фактического питания населения по результатам исследований структуры питания и пищевого статуса детей и подростков, проведенных ФГБНУ «ФИЦ питания» и отраженные в методических рекомендациях МР 2.4.5.0107-15.

При разработке меню учитываются положения СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

«VIII. Особенности организации общественного питания детей

8.1. При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность..... должны соблюдаться следующие требования:

8.1.4. Меню разрабатывается на период не менее двух недель (с учетом режима организации) для каждой возрастной группы детей (в приложении 8 к настоящим Правилам).

Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

8.1.5. Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, **при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ».**

Разработанное 20-ти дневное меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях Забайкальского края, представлено в **Приложении 1.**

Представленные в меню блюда соответствуют рецептурам типовых сборников рецептур под редакцией П.М. Могильного, В.А. Тутельяна и В.Р. Кучмы. Проведена корректировка отдельных рецептур по закладке сахара, соли и жиров (обозначение в меню: ссж) в соответствии с требованиями, установленными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (**Приложение 2**).

**В Приложении 3** представлена таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Химический состав меню (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей, обучающихся по программам начального образования в общеобразовательных организациях, представлен в **Приложениях 4 и 5.**

**Рецептуры к меню суточным закладкам жиров, сахара и соли с целью выполнения требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по натуральным нормам и сбалансированному питанию**

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
1	2	3	4	5	6
<b>Понедельник-1 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Гуляш из говядины, 45/45	260М/сжж	3,5	0	0	0
Рис отварной, 150	302М/сжж	0	3,5	0	0,15
Чай с лимоном, 180/7	377М/сжж	0	0	9	0
<b>Понедельник-1 Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты, 60	45М/сжж	2	0	2	0
Суп картофельный, 200	97М/сжж	1	0	0	1
Рыбазапечённая в сметанном соусе (треска), 90	232М/330М/сжж	3	3	0	0
Картофель отварной, 150	125М/сжж	0	5	0	1
Компот из сухофруктов, 180	349М/сжж	0	0	14	0
<b>Вторник-1 Завтрак</b>					
Каша пшеничная с изюмом, 200	177М/сжж	0	6	3,6	1
Какао с молоком, 180	382М/сжж	0	0	11	0
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
<b>Вторник-1 Обед</b>					
Икра кабачковая, 60	73М/сжж	2	0	0	1
Борщ, 200	81М/сжж	3	0	1	1
Фрикадельки из кур, 90	297М/сжж	2	0	0	0
Макаронные изделия отварные, 150	309М/сжж	0	3	0	0,3
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/сжж	0	0	14	0
<b>Среда-1 Завтрак</b>					
Помидоры св. порционные, 20	71М	0	0	0	0
Куриное филе запеченое, 90	320К/сжж	3,5	0	0	1
Картофель отварной, 150	125М/сжж	0	5	0	1
Чай с лимоном, 180/7	377М/сжж	0	0	9	0
<b>Среда-1 Обед</b>					
Салат из моркови, яблок и апельсинов, 60	63К/сжж	5,6	0	1	0
Суп с бобовыми, 200	119М/сжж	3	0	0	0,8
Оладьи из печени с морковью, 90	267К/сжж	3,5	3	0	0,45
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/сжж	0	6	0	0,295
Напиток витаминный, 180	473К/сжж	0	0	10	0
<b>Четверг-1 Завтрак</b>					
Сырники с морковью с соусом молочным сладким, 150/30	233М/326М/сжж	6	5	7	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Кофейный напиток из цикория с молоком, 180	419К/ссж	0	0	7	0
<b>Четверг-1 Обед</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Салат "Мозаика", 60	94К/ссж	3	0	0	0,18
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Плов из птицы, 200	291М/ссж	6	0	0	1
Компот из вишни, 200	342М/ссж	0	0	19	0
<b>Пятница-1 Завтрак</b>					
Омлет с колбасой и картофелем, 130/20/50	212М/ссж	6	6	0	0,221
Булочка с орехами, 50	423М/ссж	0	0	3,6	0,275
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
<b>Пятница-1 Обед</b>					
Винегрет с сельдью, 60К	21К/ссж	3	0	0	0,18
Рассольник домашний, 200	95М/ссж	3	0	0	0
Говядина в кисло-сладком соусе, 45/45	277К/ссж	2	0	2	1
Картофельное пюре, 150	312М/ссж	0	4	0	1
<b>Понедельник-2 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Ежики мясные, 90К	299К/ссж	3	0	0	0,45
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
<b>Понедельник-2 Обед</b>					
Салат из моркови с изюмом, 60	66М/ссж	0	0	4	0
Борщ с фасолью и картофелем, 200	84М/ссж	3	0	0,6	0
Рыба запеченая с томатами, 90	248К/ссж	3	0	0	0,45
Соус сметанный 30К	380К	0	1	0	1
Капуста тушеная, 150	321М/ссж	0	3	3	0,45
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
<b>Вторник-2 Завтрак</b>					
Каша пшенная с изюмом, 150	177М/ссж	0	3	2,7	1
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Кофейный напиток злаковый на молоке, 180	419К/ссж	0	0	7	0
<b>Вторник-2 Обед</b>					
Салат витаминный, 60	49М/ссж	4	0	2	0
Суп картофельный на курином бульоне, 200	97М	1	0	0	1
Котлеты рубленые из птицы с маслом, 85/5	294М/ссж	4	7	0	0
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
<b>Среда-2 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Куры отварные с маслом, 85/5	288М	0	5	0	1,698
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
<b>Среда-2 Обед</b>					
Салат из моркови с яблоком и клюквой, 60	60М/ссж	3	0	0,001	0
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, 200	102М/ссж	3	0	0	0,8
1	2	3	4	5	6
Омлет натуральный с картофелем, 200	210М/ссж	0	8	0	0,172
Компот из яблок, 180	348М/ссж	0	0	14	0
<b>Четверг-2 Завтрак</b>					
Запеканка творожная с морковью и соусом (вишня), 150/30	224М/334М/ссж	4	0	23	0,498
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
<b>Четверг-2 Обед</b>					
Салат из свеклы с черносливом орехами, 60	63К/ссж	3	0	0	0,18
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Гуляш из говядины, 45/45	260М/ссж	3,5	0	0	0
Рагу из овощей, 145/5	143М/ссж	4	3,5	0	0,786
Компот из вишни, 180	342М/ссж	0	0	17	0
<b>Пятница-2 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Тефтели рыбные, 60/30	239М/331М/ссж	4	0	0	1
Картофельное пюре, 150	312М/ссж	0	4	0	1
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
<b>Пятница-2 Обед</b>					
Салат из свеклы с курагой и изюмом, 60	51М/ссж	3	0	0	0
Рассольник ленинградский, 200	96М/ссж	3	0	0	1
Куры тушеные в соусе, 50/40	288М/330М/ссж	1	0	0	0,5
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
<b>Понедельник-3 Завтрак</b>					
Помидоры порционные, 20	71М	0	0	0	0
Говядина тушеная, 90	281К/ссж	3	0	0	1
Рис отварной, 130	302М/ссж	0	3,031	0	0,13
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
<b>Понедельник-3 Обед</b>					
Салат из моркови с курагой, 60	63М/ссж	0	0	2	0
Борщ с фасолью и картофелем, 200	84М/ссж	3	0	0,6	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
Шницель рубленый куриный, 90	338К/ссж	1	0	0	0,27
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0
<b>Вторник-3 Завтрак</b>					
Каша молочная "Дружба", 180	175М/ссж	0	5	8	0
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Какао с молоком, 180	382М/ссж	0	0	11	0
<b>Вторник-3 Обед</b>					
Салат из свеклы с черносливом орехами, 60	63К/ссж	3	0	0	0,18
Суп картофельный с рисом, 200	101М/ссж	1	0	0	0,8
Наггетсы куриные, 90	326К/ссж	0	8	0	0,27
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
<b>Среда-3 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Говядина тушеная с черносливом, 90	280К/ссж	3	0	0	1
Капуста тушеная, 150	321М/ссж	0	3	3	0,45
Чай из шиповника, 180	б/п/ссж	0	0	11	0
<b>Среда-3 Обед</b>					
Салат из свеклы с яблоками, 60	54М/ссж	2	0	1	0
Суп фасолевый с овощами, 200	147К/ссж	2	0	0	0,8
Рыба запеченная с картофелем по- русски, 200	249К/ссж	4	0	0	2
Напиток витаминный, 180	473К/ссж	0	0	10	0
<b>Четверг-3 Завтрак</b>					
Вареники ленивые отварные, 145/5	218М/ссж	0	5	5,22	0,725
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Кофейный напиток злаковый на молокое, 180	419К/ссж	0	0	7	0
<b>Четверг-3 Обед</b>					
Винегрет овощной, 60	67М/ссж	4	0	0	0
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Котлеты рубленые из птицы с маслом, 85/5	294М/ссж	4	7	0	0
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Компот из яблок, 180	348М/ссж	0	0	14	0
<b>Пятница-3 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Печень по-строгановски, 45/45	255М/332М/ссж	4	0,788	0	1
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15
Чай из шиповника, 180	б/п/ссж	0	0	11	0



Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
<b>Пятница-3 Обед</b>					
Салат из моркови с яблоком и клюквой, 60	60М/ссж	3	0	0,001	0
Рассольник домашний, 200	95М/ссж	3	0	0	0
Омлет с ветчиной и картофелем, 200	230К/ссж	2	0	0	0,45
<b>Понедельник-4 Завтрак</b>					
Помидоры порционные, 20	71М	0	0	0	0
Зразы рубленые, 90/30	274М/331М/ссж	7	0	0	0
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
<b>Понедельник-4 Обед</b>					
Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком, 60	42М/ссж	3	0	0	0
Борщ из свежей капусты с картофелем, 200	82М/ссж	3	0	1,6	1
Фрикадельки рыбные с соусом, 55/35	240М/ссж	0	0	0	1
Картофель отварной, 150	125М/ссж	0	5	0	1
Компот из сухофруктов, 180	349М/ссж	0	0	14	0
<b>Вторник-4 Завтрак</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями, 200	120М/ссж	0	1,1	0,72	0,4
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
1	2	3	4	5	6
Булочка с орехами, 50	423М/ссж	0	0	3,6	0,275
Какао с молоком, 180	382М/ссж	0	0	11	0
<b>Вторник-4 Обед</b>					
Салат фруктовый, 60	109К	0	0	0	0
Суп картофельный с вермишелью, 200	103М/ссж	2	0	0	1
Гуляш из мяса птицы, 45/45	311К/ссж	0	0,7	0	0,375
Каша гречневая рассыпчатая, 150	171М/ссж	0	6	0	0,295
Кисель из плодов чёрной смородины, 180	350М/ссж	0	0	14	0
<b>Среда-4 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Плов из птицы (индейка), 200	291М/ссж	6	0	0	1
Чай из шиповника, 180	б/н/ссж	0	0	11	0
<b>Среда-4 Обед</b>					
Икра кабачковая, 60	73М/ссж	2	0	0	1
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне, 200	98М/ссж	3	0	0	1
Жаркое по-домашнему (свинина), 200	259М/ссж	5	0	0	1,142
Напиток витаминный, 180	473К/ссж	0	0	10	0

Наименование блюда, выход в г.	Номер рецептуры	Закладка ССЖ			
		Масло расти- тельное	Масло сливочное	Сахар	Соль йодиро- ванная
<b>Четверг-4 Завтрак</b>					
Запеканка рисовая с творогом и соусом ягодным ,200/30	206К/ссж	3	0	17	0,6
Сыр порционный, 15с	15М	0	0	0	0
Масло порциями, 10	14М	0	10	0	0
Кофейный напиток из цикория с молоком, 180	419К/ссж	0	0	7	0
<b>Четверг-4 Обед</b>					
Салат из моркови с яблоком и клюквой,60	60М/ссж	3	0	0,001	0
Щи из свежей капусты, 200	87М/ссж	3	0	0	1
Оладьи из печени, 90	268К/ссж	8	3	0	1
Макаронные изделия отварные, 150	309М/ссж	0	3	0	0,3
Компот из яблок, 180	348М/ссж	0	0	14	0
<b>Пятница-4 Завтрак</b>					
Огурец свежий, 20	71М	0	0	0	0
Котлеты или биточки рыбные (минтай), 90/30	234М/ссж	6	0	0	1
Картофельное пюре, 150	312М/ссж	0	4	0	1
Чай с лимоном, 180/7	377М/ссж	0	0	9	0
<b>Пятница-4 Обед</b>					
Овощи натуральные свежие, 60	71М	0	0	0	0
Рассольник домашний, 200	95М/ссж	3	0	0	0
Кнели из кур с рисом, 85/5	301М/ссж	0	7	0	0
Рис отварной, 150	302М/ссж	0	3,5	0	0,15

**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их  
пищевой ценности**

(Приложение № 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
Говядина*	100	Мясо кролика	96
		Печень говяжья	116
		Мясо птицы	97
		Рыба (треска)	125
		Творог с массовой долей жира 9%	120
		Баранина II кат.	97
		Конина I кат.	104
		Мясо лосося (мясо с ферм)	95
		Оленина (мясо с ферм)	104
		Консервы мясные	120
Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 %	100	Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5%	100
		Молоко сгущенное (цельное и с	40
		Сгущено-вареное молоко	40
		Творог с массовой долей жира 9%	17
		Мясо (говядина I кат.)	14
		Мясо (говядина II кат.)	17
		Рыба (треска)	17,5
		Сыр	12,5
Творог с массовой долей	100	Мясо говядина	83
		Рыба (треска)	105
Яйцо куриное (1 шт.)	41	Творог с массовой долей жира 9%	31
		Мясо (говядина)	26
		Рыба (треска)	30
		Молоко цельное	186
		Сыр	20
Рыба (треска)	100	Мясо (говядина)	87
		Творог с массовой долей жира 9%	105
Картофель	100	Капуста белокочанная	111

Вид пищевой продукции	Масса, г	Вид пищевой продукции-заменитель	Масса, г
		Капуста цветная	80
		Морковь	154
		Свекла	118
		Бобы (фасоль), в том числе консервированные	33
		Горошек зеленый	40
		Горошек зеленый консервированный	64
		Кабачки	300
Фрукты свежие	100	Фрукты консервированные	200
		Соки фруктовые	133
		Соки фруктово-ягодные	133
		Сухофрукты:	
		Яблоки	12
		Чернослив	17
		Курага	8
		Изюм	22

**Химический состав меню для обеспечения питанием детей,  
обучающихся по программам начального образования в  
общеобразовательных организациях Забайкальского края, на завтрак**

Наименование веществ		Итого( без учета потерь)	Хим-состав с учетом потерь	Соотношение Б:Ж:У по доле в Э,%	Потребность по МР 2.3.1.24 32-08	Доля от МР 2.3.1.2432 -08, %
Пищевые вещества (г)	Белки, г	23,3	18,7	16%	63	29,6%
	Белки жив., г	15,0	12,0	10%	38	31,5%
	Жиры, г	19,7	17,7	31%	70	25,3%
	Углеводы, г	75,5	73,3	53%	305	24,0%
Энергосодержание (ккал)		572,77	527,31		2 100	25,1%
Холестерин (мг)		89,5	71,6		300	23,9%
Витамины (мг)	В1	0,3	0,2		1,1	22,2%
	В2	0,4	0,3		1,2	27,2%
	С	43,9	30,7		60	51,2%
	А (мкг)	356,7	321,0		700	45,9%
	В-каротин	0,5	0,5		5	10,7%
	Д (мкг)	0,7	0,7		10	6,7%
	Е	2,3	2,1		10	20,9%
Минеральные вещества (мг)	Са	283,7	269,5		1100	24,5%
	Р	383,6	306,9		1100	27,9%
	Mg	79,4	71,5		250	28,6%
	К	706,7	636,0		2500	25,4%
	Fe	4,4	4,0		12	33,3%
Пищевые волокна (г)		6,0	6,0		15	40,0%
Микро-элементы (мкг)	I	47,4	33,2		120	27,6%
	Se	7,3	7,3		40	18,3%
	F	356,9	356,9		1000	35,7%
	Zn	2371,4	2371,4		10000	23,7%
ПНЖК (г)	Омега 3	0,2	0,2		1,9	10,5%
	Омега 6	2,3	2,3		9,3	25,0%

**Химический состав меню для обеспечения питанием детей,  
обучающихся по программам начального образования в  
общеобразовательных организациях Забайкальского края, на обед**

Наименование веществ		Итого(б ез учета потерь)	Хим- состав с учетом потерь	Соотно- шение Б:Ж:У по доле в Э,%	Потреб- ность по МР 2.3.1.243 2-08	Доля от МР 2.3.1.2 432-08, %
Пищевые вещества (г)	Белки, г	28,2	22,6	15%	63	35,8%
	Белки жив., г	14,2	11,4	7%	38	30,0%
	Жиры, г	24,0	21,6	28%	70	30,9%
	Углеводы, г	107,6	104,4	57%	305	34,2%
Энергосодержание (ккал)		759,64	702,53		2 100	32,3%
Холестерин (мг)		126,4	101,2		300	33,7%
Витамины (мг)	В1	0,5	0,4		1,1	37,3%
	В2	0,5	0,4		1,2	34,3%
	С	73,5	51,4		60	85,7%
	А (мкг)	741,3	667,2		700	95,3%
	В-каротин	3,7	2,9		5	58,8%
	D (мкг)	0,8	0,8		10	7,6%
	Е	5,8	5,2		10	52,3%
Минеральны е вещества (мг)	Са	131,7	125,1		1100	11,4%
	Р	441,4	353,1		1100	32,1%
	Mg	134,2	120,8		250	48,3%
	К	1352,3	1217,1		2500	48,7%
	Fe	8,2	7,4		12	61,6%
Пищевые волокна (г)		8,5	8,5		15	56,5%
Микро- элементы (мкг)	I	66,3	46,4		120	38,7%
	Se	9,0	9,0		40	22,5%
	F	271,7	271,7		1000	27,2%
	Zn	3100,8	3100,8		10000	31,0%
ПНЖК (г)	Омега 3	0,3	0,3		1,9	17,6%
	Омега 6	5,1	5,1		9,3	54,8%