

«Утверждаю»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 28 » 2023 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 65 г. о. Самара

« 28 » 2023 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню (завтраков, обедов, полдников)

в период: осень - зима

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)		
	Выход	Количество	Выход	Количество	Выход	Количество	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	30	Суп картофельный с клецками и зеленым укропом	250/1	Круассан с конфитюром	140	
	Каша «Ячменная» с яблоками	250	Плов из филе птицы со свежим огурцом	280	Чай с лимоном и сахаром	200/1/3,5	
	Чай с сахаром	200/11	Напиток из чёрной смородины	200			
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб	30			
Неделя 1 День 2			Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом	150	
	"Колбаски" куриные со сметано-томатным соусом	100	Бифштекс «Пикантный» с соусом томатным	100	Кисель	200	
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Картофельное пюре с маслом	180			
	Какао напиток с молоком	200	Напиток клюквенный Школьный	200			
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60			
Неделя 1 День 3			Ржаной хлеб	30			
	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	Крендель Сахарный	150	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, икрой кабачковой	210	Рыба тушёная в томате с овощами	100	Молоко кипячёное	200	
	Чай со смородиной	200	Рис отварной с маслом	180			
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов	200			
Неделя 1 День 4			Хлеб пшеничный	60			
	Масло сливочное порционно	10	Ржаной хлеб	30			
	Соуска отварная с томатным соусом	105	Борщ с капустой и картофелем, зеленью укропа	250/1	Гребешок "Школьный"	150	
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	280	Напиток из вишни	200	
	Чай с сахаром	200/11	Напиток из плодов шиповника	200			
Неделя 1 День 5			Хлеб пшеничный	60			
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб	30			
	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом	100	Борщ с капустой и картофелем, зеленью укропа	250/5/1	Оладьи со стучённым молоком	150	
	Картофельное пюре с маслом	180	"Тресдышки" куриные с соусом томатным	100	Напиток из апельсина	200	
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	Пюре гороховое	180			
Неделя 1 День 6			Хлеб пшеничный	60			
	Хлеб пшеничный	60	Кисель	200			
	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100	Хлеб пшеничный	50			
	Рис отварной с маслом сливочным	180	Ржаной хлеб	30			
	Чай с сахаром	200/11	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1	Ватрушка с творогом	150	
		Хлеб пшеничный	60	Сарделька отварная с соусом томатным	100	Напиток из черной смородины	200
				Рагу из овощей	180		
				Компот из сухофруктов	200		
				Хлеб пшеничный	60		
				Ржаной хлеб	30		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
	Сыр порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Десерт "Нежность"	140
Неделя 2 День 7	Яйцо вареное	40	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом.	100	Чай с сахаром.	200/11
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	250/10	Макаронные отварные с маслом сливочным	180		
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1	Блинчики со стущенным молоком	150/20
	Плюс с мясом, кукуруза консервированная	280	Котлеты "Любительские" с соусом томатным	105	Компот из сухофруктов	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Картофельное пюре с маслом и с огурцом консервированным	180		
	Хлеб пшеничный	50	Кисель	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный с маслом	105	Ржаной хлеб.	30		
	Макаронные изделия отварные с сыром.	180/20/6	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Плюшка "Московская"	150
	Чай с сахаром	200/11	Котлеты по-хельновски со сметанно-томатным соусом.	100	Напиток кисло-молочный	200
	Хлеб пшеничный	30	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Кефир	
			Напиток из плодов шиповника	200		
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Хлеб пшеничный	50	Витушка с изюмом.	150
	Кисель	200	Ржаной хлеб.	30	Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный	30	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1		
	Яблоко свежее (нарезка)	120	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	280		
			Напиток из апельсинов.	200		
Неделя 2 День 11	«Медальон» мясной с соусом томатным	100	Хлеб пшеничный	60		
	Картофельное пюре с маслом	180	Ржаной хлеб.	30		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	Ватрушка с творогом.	150
	Хлеб пшеничный	60	Сосиска отварная с томатным соусом.	105	Напиток из черной смородины	200
			Вермишель отварная с маслом сливочным	180		
Неделя 2 День 12	Печень по-строгановски	100	Компот из сухофруктов	200		
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Хлеб пшеничный	50		
	Чай с сахаром	200/11	Ржаной хлеб.	30		
	Хлеб пшеничный	40	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	Гребешок "Школьный"	150
			Колобки из шплет "Школьные"	110	Напиток из вишни	200

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
15	Сыр порционный	30	7,89	7,98		103,38	0,03	0,21	63		0,3	180	16,5	0,21							
261,09	Каша Янтарная с яблоками.	250	8,25	13,46	45,55	336,14	0,14	4,89	70		123,3	193,47	56,25	2,3							
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44							
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66							
Итого за Завтрак																					
		551	21,76	23,17	92,56	665,63	0,24	5,15	133		147,594	16,59	85,39	3,61							
Обед																					
108	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9							
291,2	Плов из птицы со свежим огурцом	280	14,43	14,49	50,44	389,89	0,1	5,75	28,64		34,56	192,85	79,36	1,71							
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32							
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66							
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17							
Итого за Обед																					
		821	25,91	20,83	139,66	849,77	0,32	54,09	62,44		108,62	351,03	133,62	4,76							
Полдник																					
415,09	Круассан с конфитуром.	140	7,73	21,37	56,21	432,15	0,11	0,02	9,01		23,63	77,85	14,25	1,16							
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32							
Итого за Полдник																					
		354,5	7,85	21,39	67,42	477,65	0,11	2,85	9,01		37,48	81,86	18,46	1,48							
Итого за день																					
			55,52	66,39	299,64	1993,05	0,67	62,09	204,45		293,69	849,48	237,47	9,85							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
295,49	"Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом	100	8,78	4,24	12,09	121,64	0,04	0,76	45,05		25,06	45,31	28,06	0,73			
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23			
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74			
817,1	Хлеб пшеничный.	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83			
Итого за Завтрак			23,29	16,24	90,11	599,75	0,39	2,06	93,05		208,16	414,32	171,05	6,53			
Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76			
580,0	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	100	7,35	6,52	11,32	133,36	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05			
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22			
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1			
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66			
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед			20,3	18,93	110,57	693,85	0,43	33,68	521,4		145,6	333,4	95,41	5,96			
Полдник																	
219,11	Сырники из творога с повидлом.	150	24,46	18,87	29	383,67	0,08	0,43	78		207,97	295,59	31,35	1,15			
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1			
Итого за Полдник			24,46	18,87	59,96	507,51	0,08	0,43	78		217,3	295,59	33,25	1,25			
Итого за день			68,05	54,04	260,64	1801,11	0,9	36,17	692,46		571,06	1043,3	299,71	13,74			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
580,03	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	7,81	9,05	10,41	150,43	0,05	1,69	21,56		17,59	75,38	12,82	1,08		
203,14	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	210	6,54	9,56	36,84	259,56	58,79	4,2	573,2		23,84	45,91	19,26	1,14		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44		
	Итого за Завтрак	550	18,14	19,77	80,9	570,23	58,88	15,32	594,76		62,49	151,31	42,59	3		
Обед																
102	Суп картофельный с горохом и зеленым	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07		
229,04	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35		23,23	133,83	25,63	0,58		
304,04	Рис отварной с маслом	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67		
349,03	Компот из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого за Обед	821	29,47	20,83	123,57	798,92	0,47	8,19	71,28		151,11	400,15	119,63	6,4		
Полдник																
415,08	Крецидель "Сахарный"	150	5,46	10,17	45,84	296,73	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6		
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
	Итого за Полдник	350	11,14	16,44	55,05	412,72	0,27	2,6	68,5		269,76	299,91	46,68	1,8		
	Итого за день		58,75	57,04	259,52	1781,87	59,62	26,11	734,54		483,36	851,37	208,9	11,2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: четверг

Неделя: 1, День 4

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
243,15	Сосиска отварная с томатным соусом...	105	5,99	13,13	5,3	163,33	0,06	0,85	20,04		24,43	73,83	13,53	0,99		
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23		
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
817,01	Хлеб пшеничный...	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
	Итого за Завтрак	556	14,97	27,94	61,67	558,03	0,3	0,9	88,04		80,76	290,43	128,64	5,78		
Обед																
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11		
259,38	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком.	280	11,95	42,05	24,53	524,37	0,32	4,93	0,08		32,65	192,84	53,97	2,58		
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого за Обед	821	21,77	49,24	111,53	976,38	0,49	15,24	0,44		123,77	331,33	107,38	6,16		
Полдник																
417,09	Гребешок "Школьный".	150	12,06	13,82	90,84	535,98	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87		
577,04	Напиток из вишни...	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15		
	Итого за Полдник	350	12,22	13,86	107,93	608,58	0,2	3,08	35,1		50,31	131,13	27,54	2,02		
	Итого за день		48,96	91,04	281,13	2142,99	0,99	19,22	123,58		254,84	752,89	263,56	13,96		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
1.568	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	100	10,69	7,42	6,31	134,78	0,14	1,19	28,33		27,39	118,88	17,74	2,75							
3.12	Картофельное пюре с маслом	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22							
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5	2,83				13,85	4,01	4,21	0,32							
817,02	Хлеб пшеничный	50	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66							
	Итого за Завтрак	554,5	20,07	14,54	77,59	521,5	0,38	10,24	59,46		105,12	262,14	64,09	4,95							
Обед																					
96.03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02							
833.03	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1							
199	Пюре гороховое	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16							
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1							
817.1	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83							
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17							
	Итого за Обед	816	45,61	19,5	135,04	898,07	0,8	8,82	77,3		200,26	518,62	163,62	11,28							
Полдник																					
401,17	Оладьи со слущенным молоком	150	12,07	12,01	71,71	424,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22							
646,08	Напиток из апельсина	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43							
	Итого за Полдник	350	12,11	12,03	88,26	490,7	0,17	3,75	37,81		182,03	190,35	36,66	1,65							
	Итого за день		77,79	46,07	300,89	1910,27	1,35	22,81	174,57		487,41	971,11	264,37	17,88							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: суббота

Неделя 1, день 6

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
580.01	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,62	14,89	10,41	200,33	0,1	1,69	21,56		17,11	66,19	12,5	0,85		
304.04	Рис отварной с маслом.	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67		
376.18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
817.02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
	Итого за Завтрак	551	16,65	22,92	92,2	641,7	0,21	1,74	54,19		48,25	184,05	51,17	2,62		
Обед																
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05		
243.1	Сарделька отварная с соусом томатным	100	5,68	10,09	5,3	134,73	0,02	0,85	20,04		19,62	58,68	11,4	0,92		
143.02	Рагу из овощей.	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14		
349.03	Компот из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817.02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого за Обед	831	21,11	24,5	111,24	749,92	0,34	22,23	37,62		189,53	325,35	108,12	6,19		
Полдник																
000.02	Ватрушка с творогом.	150	21,2	11,67	68,75	464,79	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65		
668.02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32		
	Итого за Полдник	350	21,41	11,75	85,25	532,35	0,21	42,3	55,02		143,45	242,19	39,15	1,97		
	Итого за день		59,17	59,17	288,69	1923,97	0,76	66,27	146,83		381,23	751,59	198,44	10,78		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: вторник

Неделя 2, День 8

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
403,17	Плов с мясом	280	10,86	24,15	58,74	495,75	0,15	1,37	0,16		31,18	183,01	61,04	1,79		
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
817,1	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
	Итого за Завтрак	554,5	15,66	32,84	100,08	758,51	0,33	4,2	40,16		80,76	298,35	88,58	3,96		
Обед																
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03		
256,23	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4		32,42	104,78	24,97	0,7		
312,3	Картофельное пюре с маслом и огульцом консервированным	180	3,38	4,92	14,83	117,12	0,15	5,93	25,94		50,13	90,74	32,32	1,2		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3			10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого за Обед	826	21,19	13,22	124,99	703,7	0,42	16,21	73,64		143,85	347,62	106,25	4,86		
Полдник																
674	Блинчики со стученым молоком	150/20	12,28	9,59	68,02	407,51	0,19	1,74	38,02		216,57	220,44	35,98	1,16		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
	Итого за Полдник	370	12,34	9,59	85,89	479,23	0,19	2,14	38,02		270,65	235,84	44,03	2,41		
	Итого за день		49,19	55,65	310,96	1941,44	0,94	22,55	151,82		495,26	881,81	240,86	11,23		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,53	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05		
204,1	Макаронные изделия отварные с сыром.	180/20/6	11,9	10,67	41	304,63	0,07	0,14	67,2		24,23	165,17	24,56	1,15		
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
	Итого за Завтрак	552	25,39	24,52	72,05	607,45	0,24	0,39	293,2		139,26	16,77	56,71	4,74		
Обед																
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07		
417,1	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом	100	8,82	11,1	6,83	162,52	0,04	2,73	21,53		22,87	80,84	11,81	1,29		
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,45	6,01	24,54	174,05	0,12		25,2		20,12	130,26	87,3	2,91		
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого за Обед	821	28,01	23,51	122,9	815,31	0,49	9,31	67,03		131,33	390,67	164,49	8,74		
Полдник																
982,01	Пилетка "Московская".	150	11,07	14,61	88,94	531,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48		
386	Напиток изломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2		
	Итого за Полдник	350	16,87	21,01	96,94	644,25	0,24	1,4	54,4		267,3	295,51	46,12	1,68		
	Итого за день		70,27	69,04	291,89	2067,01	0,97	11,1	414,63		537,89	102,9	267,32	15,16		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95					
350	Кисель	200		30,96		123,84					9,33		1,9	0,1					
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1					
338,11	Яблоко свежее (нарезка).	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	13,86	0,04		19,2	13,2	10,8	2,64					
	Итого за Завтрак	550	25	18,16	96,14	648,01	0,23	14,46	90,57		251,94	363,58	61,16	4,79					
Обед																			
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,12	10,44	86,52	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84					
259,44	Жаркое по-дремашнему с мясом и кукурузой консервированной.	280	8,85	30,22	28,21	420,22	0,24	4,92	0,09		36,63	162,58	50,49	2,21					
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54					14,99	5	6,23	0,43					
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66					
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17					
	Итого за Обед	826	18,28	36,36	105,3	821,58	0,44	19,17	25,39		115,97	311,36	103,94	5,31					
Полдник																			
027,04	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96					
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2					
	Итого за Полдник	350	17,21	17,64	91,47	591,29	0,27	2,6	85		278,54	315,74	50,19	2,16					
	Итого за день		60,49	72,16	292,91	2060,88	0,94	36,23	200,96		646,45	890,68	215,29	12,26					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	4	5	6		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
580,04	"Медальон" мясной с соусом томатным	100	7,03	6,49	10,75	129,53	0,09	2,03	17,56		16,43	83,54	13,48	1,69							
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22							
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/113,5	0,12	0,02	11,21	45,5	2,83				13,85	4,01	4,21	0,32							
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66							
Итого за Завтрак																					
		554,5	16,41	13,61	82,03	516,25	0,33	11,08	48,69		94,16	226,8	59,83	3,89							
Обед																					
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75							
243,15	Сосиска отварная с томатным соусом...	105	5,99	13,13	5,3	163,33	0,06	0,85	20,04		24,43	73,83	13,53	0,99							
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97							
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25							
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66							
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17							
Итого за Обед																					
		831	21,95	26,06	118,41	796,02	0,31	19,69	50,81		168,8	267,47	80,39	5,79							
Полдник																					
000,00	Ватрушка с творогом	150	21,2	11,67	68,75	464,79	0,2	0,3	55,02		125,85	236,26	30,51	1,65							
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,84	0,32							
Итого за Полдник																					
		350	21,41	11,75	85,25	532,35	0,21	42,3	55,02		143,45	242,19	39,15	1,97							
Итого за день																					
		59,77	51,42	285,69	1844,62	0,85	73,07	154,52			406,41	736,46	179,37	11,65							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 12

Возраст: 12 лет и старше

День: суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
255	Печень по-строгановски с соусом.	100	11,7	7,16	8,45	145,04	0,16	2,51	6083,5	22,78	222,79	13,36	4,57								
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28	21,94	144,48	96,87	3,23								
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05		11,99	4,12	4,24	0,44								
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04			8	26	5,6	0,44								
	Итого за Завтрак	551	21,52	15	70,69	503,88	0,33	2,56	6111,5	64,71	397,39	200,07	8,68								
Обед																					
106	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09	34,85	100,04	37,94	1,25								
815,02	Колобки из цыплят "Школьные".	110	10,36	4,09	10,31	119,49	0,05	1,16	39,14	24,14	63,77	38,52	0,87								
199	Пюре гороховое.	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2	93,26	195,88	80,08	6,16								
846,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6		14,99	5	6,23	0,43								
817,1	Хлеб пшеничный.	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18			33,33	108,33	23,33	1,83								
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3	10,5	47,4	14,1	1,17								
	Итого за Обед	835	40,89	14,56	129,56	812,83	0,83	15,84	67,73	211,07	620,42	200,2	11,71								
Полдник																					
417,09	Гребешок "Школьный".	150	12,06	13,82	90,84	535,98	0,19	0,08	35,1	32,78	125,13	20,19	1,87								
577,04	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3		17,53	6	7,35	0,15								
350	Напиток из вишни.	350	12,22	13,86	107,93	608,58	0,2	3,08	35,1	50,31	131,13	27,54	2,02								
	Итого за Полдник		74,63	43,42	308,18	1925,29	1,36	21,48	67,14,33	326,09	048,94	347,81	22,41								

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с12 лет и старше

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня											
	Завтрак			Обед			Полдник			Итого за день		
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %		
1 день	665,63	23,3	849,77	30	477,65	16,7	1993,05	70				
2 день	599,75	23	693,85	27	507,51	19,7	1801,11	70				
3 день	570,23	22,4	798,92	31,4	412,72	16,2	1781,87	70				
4 день	558,03	18,3	976,38	31,9	608,58	19,8	2142,99	70				
5 день	521,5	19,2	898,07	32,9	490,7	17,9	1910,27	70				
6 день	641,7	23,4	749,92	27,3	532,35	19,3	1923,97	70				
7 день	554,99	19	800,57	28	669,15	23	2024,71	70				
8 день	758,51	27,4	703,1	25,4	479,23	17,2	1941,44	70				
9 день	607,45	21	815,31	28	644,25	21	2067,01	70				
10 день	648,01	23	821,58	28	591,29	19	2060,88	70				
11 день	516,25	20	796,02	30	532,35	20	1844,62	70				
12 день	503,88	18	812,83	30	608,58	22	1925,29	70				
Общее значение за 12 дней		258		349,9		231,8						
Среднее значение		21,5		29,2		19,3					70	
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15						

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 12 лет и старше

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	55,52	65,39	299,64	1993,05
1 неделя 2 день	68,05	54,04	260,64	1801,11
1 неделя 3 день	58,75	57,04	259,52	1781,87
1 неделя 4 день	48,96	91,04	281,13	2142,99
1 неделя 5 день	77,79	46,07	300,89	1910,27
1 неделя 6 день	59,17	59,17	288,69	1923,97
2 неделя 7 день	48,69	63,96	313,56	2024,71
2 неделя 8 день	49,19	55,65	310,96	1941,44
2 неделя 9 день	70,27	69,04	291,89	2067,01
2 неделя 10 день	60,49	72,16	292,91	2060,88
2 неделя 11 день	59,77	51,42	285,69	1844,62
2 неделя 12 день	74,63	43,42	308,18	1925,29
Итого за 12 дней	731,28	728,4	3493,7	23417,21
Среднее значение	60,94	60,7	291,14	1951,43
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720
Отклонения от нормы				