

«Утверждаю»

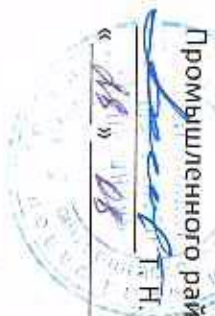
Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

«*АВ*» *19/8* г. Н. Аврискина

«*18*» *19/8* 2023 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № *65* г. о. Самара

Самуилов / *Самуилов* *М. В.*

«*19*» *19/8* 2023 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в период: осень – зима

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 7 до 11 лет

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 рамках)		Обед (выход в рамках)		Полдник (выход в рамках)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	15	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	Круассан с конфитюром	90
	Каша «Ягларна» с яблоками	230	Плов из филе птицы со свежим лулчуом	250	Чай с лимонном и сахаром.	200/1/3,5
	Чай с сахаром	200/1	Напиток из чёрной смородины	200		
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 2	"Колбаски" куриные со сметано-томатным соусом.	100	Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Бифштекс «Ликантний» с соусом томатным	100	Кисель	200
	Какао напиток с молоком	200	Картофельное пюре с маслом	150		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	Крендель Сахарный.	100
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, мари кабачковой	170	Рыба тушёная в томате с овощами	100	Молоко кипячёное	200
	Чай со смородиной	200	Рис отварной с маслом	150		
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 4	Масло сливочное порционно	10	Борщ с капустой и картофелем, зеленью укропа	250/1	Гребешок "Школьный"	100
	Сосиска отварная с томатным соусом	105	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленью горошком	250	Напиток из вишни	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Чай с сахаром	200/1	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб	30		
Неделя 1 День 5	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом	100	Рассолыник Ленинградский и зеленью укропа	250/5/1	Оладьи со стущённым молоком.	90/10
	Картофельное пюре с маслом	150	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	Напиток из апельсинов.	200
	Чай с лимонном и сахаром	200/1/3,5	Пюре гороховое	150		
	Хлеб пшеничный	50	Кисель	200		
			Хлеб пшеничный	50		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 6	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1	Ватрушка с творогом.	100
	Рис отварной с маслом сливочным	150	Сарделька отварная с соусом томатным	100	Напиток из чёрной смородины.	200
	Чай с сахаром.	200/1	Рагу из овощей	150		
	Хлеб пшеничный	40	Компот из сухофруктов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционнно.	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью	250/5/1	Пондник (выход в граммах)	
	Яйцо вареное	40	Укропа		Десерт "Нежность"	90
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/10	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом.	100	Чай с сахаром.	200/11
Неделя 2 День 8	Чай с молоком и сахаром	200/11	Макароны отварные с маслом сливочным	180		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 9	Масло порционнно	10	Ржаной хлеб.	30		
	Глив с мясом, кукуруза консервированная	230	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1	Блинчики со стущенным молоком	100/10
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/9	Котлеты "Любительские" с соусом томатным	105	Компот из сухофруктов	200
Неделя 2 День 10	Хлеб пшеничный	40	Картофельное пюре с маслом и с олуцом консервированным	170		
	Омлет натуральный с маслом	60	Кисель	200		
	Макаронные изделия отварные с сыром.	180/15/6	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 11	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб.	30		
	Хлеб пшеничный	30	Суп овсяной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1		
Неделя 2 День 12	Заправка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250		
	Кисель	200	Напиток из апельсинов.	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 12	Рйблоко свежее (нарезка)	70	Ржаной хлеб.	30		
	«Медальон» мясной с соусом томатным	100	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1		
	Картофельное пюре с маслом	150	Сосиска отварная с томатным соусом.	105	Ватрушка с творогом.	100
Неделя 2 День 12	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Напиток из черной смородины	200
	Хлеб пшеничный	50	Компот из сухофруктов	200		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
Неделя 2 День 12	Печень по-строгановски	100	Ржаной хлеб.	30		
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	Гребешок "Школьный"	100
	Чай с сахаром	200/11	Колобки из цыплат "Школьные"	110	Напиток из вишни	200
Неделя 2 День 12	Хлеб пшеничный	50	Пюре гороховое	150		
	Хлеб пшеничный	50	Напиток из апельсинов	200		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
Неделя 2 День 12	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
	Хлеб пшеничный	50	Ржаной хлеб.	30		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 14 лет

№ рец.	Приказ пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Н	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак															
15	Сыр порционный.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
261.11	Каша Янтарная с яблоками	230	7,51	12,19	41,81	306,99	0,13	4,42	49,52		113,1	177,74	51,67	2,07		
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		
817.11	Хлеб пшеничный.	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5		
	Итого за Завтрак	501	15,7	17,48	79,83	539,44	0,2	4,58	81,02		134,24	301,11	70,46	3,12		
	Обед															
108	Суп картофельный с клецками и зеленым укропом	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9		
291.15	Плов из птицы со свежим огурцом	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,65	28,64		29,48	183,85	75,16	1,56		
668.02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	18,5	67,56	0,01	4,2			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	781	25,7	20,8	139,09	846,38	0,31	51,99	62,44		103,52	342,03	129,42	4,61		
	Полдник															
415.02	Круассан с конфитуром	90	4,97	13,74	36,14	288,1										
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	304,5	5,09	13,76	47,35	333,6		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
	Итого за день		46,49	52,04	286,27	1719,42	0,51	59,4	143,46		251,61	647,15	204,09	8,05		

Неделя 1, день 2

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
295.49	"Корбаси" куринные со сметанно-томатным соусом	100	8,78	4,24	12,09	121,64	0,04	0,76	45,05		25,05	45,31	28,06	0,73		
314.1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,45	6,01	24,54	174,05	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91		
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		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак																
		510	20,86	15	75,42	520,13	0,31	2,06	90,25		193,01	356,78	152,15	5,48		
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		
580.06	Бифштекс "Икантный" с соусом томатным	100	7,35	6,52	11,32	133,36	0,08	7,25	489,98		16,75	100,02	12,69	2,05		
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,3	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02		
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	0,68		
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																
		791	19,7	18,03	106,56	667,33	0,4	32,64	516,22		136,963	16,69	89,79	5,76		
Полдник																
219.1	Сырники из творога с повидлом	100	14,16	10,88	25,48	256,48	0,05	0,31	45		123,3	172,04	19,11	0,85		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
Итого за Полдник																
		300	14,16	10,88	56,44	380,32	0,05	0,31	45		132,63	172,04	21,01	0,95		
Итого за день																
			54,72	43,91	238,42	1567,78	0,76	35,01	651,41		462,59	845,49	282,93	12,19		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, День 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		Н1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
580.04	Блишки "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		
203.11	Дермизель отварная с маслом и икрой кабачковой.	170	5,79	6,07	33,91	213,43	19,62	1,4	205,2		14,49	34,37	13,5	0,88		
1.533	Чай со смородиновой	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,65	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак		500	16,47	16	71,97	493,87	19,78	12,62	226,76		65,14	178,77	45,23	3,4		
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	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61		
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		791	28,98	19,11	125,23	786,86	0,46	8,19	66,65		151,42	338,65	115,58	6,34		
Полдник																
415	Крепитель Сахарный	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06		
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		300	12,92	8,37	70,2	407,81	0,2	2,6	59		258	258,99	40,18	1,26		
Итого за День			58,05	43,48	267,4	1688,54	20,44	23,31	351,41		474,53	826,41	200,99	11		

№ рец.	Применяемые наименования блюд	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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
14	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09					40				2,4	3				0,02		
243.15	Соуска отварная с томатным соусом...	105	5,99	13,13	5,3	163,33	0,06	0,65	20,04			24,43	73,83	13,53							0,99	
314.23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12			21					17,44	109,69	73,48				2,45	
376.18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71																
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11			0,05					11,99	4,12	4,24				0,44	
	Итого за Завтрак	506	13,28	25,66	55,07	504,42	0,29	0,9	81,04			76,26	255,64	105,25							5	
	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	
259.37	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком.	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08						29,2	153,02	46,77				2,13	
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				0,84	
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	791	18,35	36,05	110,95	841,67	0,41	14,94	0,44						120,32	291,51	100,18				5,71	
	Полдник																					
417.07	Гребешок "Пикантный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4						21,85	83,42	13,46				1,25	
577.04	Напиток из вишни...	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3							17,63	6	7,35				0,15	
	Итого за Полдник	300	8,2	9,26	77,65	429,98	0,14	3,05	23,4						39,36	89,42	20,81				1,4	
	Итого за день		39,83	70,97	243,67	1776,07	0,84	18,89	104,88						235,96	536,57	226,24				12,11	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г
 День: пятница
 Неделя: 1, день 5

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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	Мg	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
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		
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,3	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02		
393.02	Чай с лимонном и сахаром.	200/113,5	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	514,5	18,55	13,36	67,58	464,75	0,46	9,2	54,27		117,8	314,76	73,4	5,92		
	Обед															
96.03	Расстольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/51	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02		
833.03	"Нездрышки" куринье с соусом томатным	100	16,56	9,14	7,03	178,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1		
199	Пюре гороховое	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13		
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	786	42,14	18,14	127,6	842,17	0,73	8,82	73,1		164,72	485,97	150,27	10,25		
	Полдник															
401,2	Сладки со стучеными хлопьями	90/10	7,33	7,91	39,46	258,35	0,1	0,76	23,36		102,53	113,44	18,57	0,75		
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,89	5	6,23	0,43		
	Итого за Полдник	300	7,37	7,93	56,01	324,89	0,1	3,36	23,36		117,52	118,44	24,8	1,18		
	Итого за день		68,06	39,43	251,19	1631,81	1,29	21,38	150,73		420,04	919,17	248,47	17,35		

ООО "Комбинат школьного питания"
 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г
 Неделя: 1, День: 6

Приложение 8 СанПиН 2.3.12.4.3590-20
 Сезон: Осень-Зима
 Возраст: от 7 до 11 лет

№ рецепта	Примерное наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
580.01	Копилец "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,62	14,69	10,41	200,33	0,1	1,69	21,56		17,11	66,19	12,5	0,85				
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61				
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																		
		501	14	20,63	81,86	569,17	0,17	1,74	48,56		44,56	159,55	44,32	2,34				
Обед																		
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	102/50/1	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	Рагу из овощей	150	2,82	7,36	14,95	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95				
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				10,5	47,4	14,1	1,17				
Итого за Обед																		
		801	20,54	23,02	108,28	722,48	0,33	20,23	35,32		179,08	312,04	102,37	5				
Полдник																		
000.0	Ватрушка с творогом	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1				
668.02	Напиток из черной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	8,93	8,64	0,32				
Итого за Полдник																		
		300	14,34	7,86	62,33	377,42	0,14	42,2	36,68		101,5	165,77	28,98	1,42				
Итого за день																		
			48,88	51,51	252,47	1669,07	0,64	64,17	120,56		325,14	635,36	175,67	9,76				

№ реч.	Примем пищу, 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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07		
209,01	Ябло вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
175,17	Каша Дружба всякая Молочная с маслом сливочным	200/10	5,51	10,58	32,55	247,46	0,09	1,04	56		111,24	139,64	34,68	0,79		
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,82	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
	Итого за Завтрак	501	17,53	20,31	64,19	509,68	0,26	1,82	187,2		252,5	394,46	73,75	3,57		
	Обед															
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	26,9	1,12		
295,48	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	100	7,79	9,02	9,98	152,26	0,05	1,24	27,96		17,65	49,39	12,54	0,82		
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97		
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	826	23,76	21,59	127,8	806,57	0,29	12,8	58,52		117,75	232,97	75,45	4,84		
	Полдник															
449,1	Десерт "Нежность"	90	3,82	13,63	65,87	401,43										
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		
	Итого за Полдник	301	3,92	13,66	76,88	446,14		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
	Итого за День		45,21	55,56	268,87	1756,39	0,55	14,67	245,72		382,24	631,59	153,44	8,85		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г
 День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ реч.	Пример 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 порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02	
403,02	Плюс с мясом	230	9,58	21,6	46,99	420,68	0,14	1,1	0,13			26,51	154,46	50,18	1,55	
393,04	Чай с лимонком, сахаром	200/119	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63				14,65	4,45	4,45	0,33	
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44	
	Итого за Завтрак	500	13,48	30	82,39	653,52	0,18	4,73	40,13			50,56	187,91	80,23	2,34	
Обед																
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10			28,47	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	
312,21	Картофельное пюре с маслом и луком консервированным	170	3,24	4,37	20,39	133,88	0,14	6,18	25,94			47,83	88,34	30,92	1,14	
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	816	21,05	12,67	130,55	720,46	0,41	16,46	73,64			141,55	345,22	106,85	4,8	
Полдник																
399,03	Блинчики со стуженым мяском	100/10	8,11	7,24	34,44	235,36	0,14	1,48	42,8			146,12	148,58	22,86	0,81	
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	310	8,17	7,24	52,31	307,08	0,11	1,88	42,8			200,2	163,98	30,91	2,06	
	Итого за День		42,7	49,91	265,25	1681,08	0,7	23,07	156,57			392,31	897,11	197,99	9,2	

Неделя 2. День 9
 День: среда
 Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рсц	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
215.04	Омлет натуральный	60	6.4	7.3	1.3	96.5	0.04	0.13	130.6		50.36	107.27	8.34	1.18		
204.13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10.58	9.34	41	290.38	0.07	0.11	56.7		24.18	135.17	21.81	1.11		
376.18	Чай с сахаром	200/11	0.1	0.03	11.01	44.71		0.05			11.98	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	502	19.84	17.52	71.31	522.29	0.22	0.29	187.3		106.53	11.56	48.39	3.83		
	Обед															
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	6.59	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		
314.23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4.35	4.4	20.63	139.59	0.12		21		17.44	109.69	73.48	2.45		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	29.62	123.72	0.01	0.2			21.6	3.4	5.4	0.66		
817.02	Хлеб пшеничный	60	5.52	1.7	36	181.4	0.07				12	39	8.4	0.86		
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	791	26.91	21.9	124.98	804.81	0.49	9.31	62.83		128.56	170.11	160.61	8.3		
	Полдник															
893	Плюшка "Московская"	100	7.38	9.74	60.18	357.9	0.3		9.6		24.16	63.92	11.26	0.98		
386	Напиток молочнокислый Кефир	200	5.6	6.4	8	112.8	0.06	1.4	40		240	190	28	0.2		
	Итого за Полдник	300	13.18	16.14	68.18	470.7	0.36	1.4	49.6		264.16	162.92	39.26	1.18		
	Итого за день		59.93	55.56	264.47	1797.8	1.07	11	299.73		489.25	335.59	238.26	13.31		

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: с 7 до 11 лет

№ п/п	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	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
790.05	Завсалавка из варюга с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	360,19	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		
338.14	Яблоко свежое (нарезка)	70	0,28	0,28	6,86	31,08	0,02	8,09	0,02		11,2	7,7	6,3	1,54		
Итого за Завтрак		500	24,8	17,96	91,24	625,81	0,21	8,69	90,55		243,94	358,08	56,66	3,69		
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		
259.4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2		
646.08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			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		796	17,79	35,04	101,88	794,06	0,43	18,57	25,38		112,68	297,89	98,71	5,1		
Полдник																
027.01	Ватрушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31		
365	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,06	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого за Полдник		300	13,37	13,85	64,05	434,33	0,21	2,6	70		266,69	270,5	42,8	1,51		
Итого за День			55,96	66,85	257,17	1854,2	0,85	29,86	185,93		622,31	926,43	198,17	10,3		

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
580.08	"Медальер" 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	150	3.14	4.5	20.06	133.3	0.14	5.18	25.94		43.23	83.54	28.12	1.02			
393.02	Чай с лимонном и сахаром	200/113.5	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	108.13	23.33	1.83			
Итого за Завтрак																	
		514.5	14.89	12.43	72.02	459.5	0.41	10.04	43.5		106.84	279.42	69.14	4.86			
Обед																	
88.02	Щи из свежей капусты с картошкой, 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	150	5.3	3.96	32.71	187.7	0.06		21.2		17.22	36.66	11.07	0.81			
349.03	Комлот из сухофруктов	200	0.06		17.87	71.72		0.4			54.08	15.4	8.05	1.25			
В17.1	Хлеб пшеничный	50	4.6	1.42	30	151.17	0.18				33.33	108.33	23.33	1.83			
756	Хлеб ржаной	30	1.85	0.3	14.1	66.9	0.05		0.3		10.5	47.4	14.1	1.17			
Итого за Обед																	
		791	19.69	24.45	109.73	737.74	0.41	19.69	48.98		186.89	329.47	93.11	6.8			
Полдник																	
305.01	Ватрушка с творогом	100	14.13	7.78	45.83	309.86	0.1	0.15	27.5		62.88	117.59	15.25	0.83			
668.02	Напиток из черной смородины	200	0.21	0.08	16.5	67.56	0.01	4.2			17.6	6.93	8.64	0.32			
Итого за Полдник																	
		300	14.34	7.86	62.33	377.42	0.11	42.15	27.5		80.49	124.52	23.89	1.15			
Итого за День																	
			48.92	44.74	244.08	1574.66	0.93	71.88	117.56		374.02	733.41	186.14	12.81			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: суббота

Неделя: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

№ п/п	Пример 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																		
255	Печенье по-стругановски с соусом.	100	11,7	7,16	8,45	145,04	0,16	2,51	5083,9			22,78	222,79	13,36	4,57			
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,29	0,12		21			17,44	109,69	73,48	2,45			
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			
817,1	Хлеб пшеничный.	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18					33,33	108,33	23,33	1,83			
Итого за Завтрак																		
		511	20,75	13,01	70,09	480,51	0,46	2,56	5104,5			85,54	444,93	114,41	9,29			
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	Колбасы из сылгит "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	Лягве гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21			77,72	163,23	66,73	5,13			
646,08	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																		
		805	37,42	13,2	122,12	756,93	0,76	15,84	63,53			195,53	487,77	186,85	10,68			
Полдник																		
417,07	Ребеншок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4			21,85	83,42	13,46	1,25			
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																		
		300	8,2	9,26	77,65	429,98	0,14	3,05	23,4			39,38	89,42	20,81	1,4			
Итого за день																		
			66,37	39,47	269,86	1857,42	1,36	21,45	191,43			320,45	1022,13	322,07	21,37			

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 День	46,49	52,04	266,27	1719,42
1 неделя 2 День	54,72	43,91	238,42	1567,78
1 неделя 3 День	58,05	43,48	267,4	1688,54
1 неделя 4 День	39,73	70,97	243,67	1776,07
1 неделя 5 День	68,06	39,43	251,19	1631,81
1 неделя 6 День	48,88	51,51	252,47	1669,07
2 неделя 7 День	45,21	55,56	268,87	1756,39
2 неделя 8 День	42,7	49,91	265,25	1681,06
2 неделя 9 День	59,93	55,56	264,47	1797,8
2 неделя 10 День	55,95	66,85	257,17	1854,2
2 неделя 11 День	48,92	44,74	244,08	1574,66
2 неделя 12 День	66,37	35,47	269,86	1667,42
Итого за 12 дней	535,02	609,43	3089,12	20.384,22
Среднее значение	52,9	50,79	257,43	1.698,69
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350
Отклонения от нормы				