

«Утверждаю»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«18» 18 2023г.



«Согласовано»

МБОУ Директор МБОУ школа № 139 г. о. Самара
Школа № 139
г. о. Самара

сентябрь 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 рецептур 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

«Согласовано»
родительский комитет:

Аврискина Т. Н.
Тихомирова Н. Н.
Тихомирова И. И.

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

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

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

№ рец.	Прием пищи, наименование 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														
15	Сыр порционно	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		147,59	416,59	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 конфитюром.	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	65,39	299,64	1993,05	0,67	62,09	204,45		293,69	849,48	237,47	9,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

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		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		550	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
580,06	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		821	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		350	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	043,3	299,71	13,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580,03	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 зеленью.	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 тушёная 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	Крендель "Сахарный".	150	5,46	10,17	45,84	296,73	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6
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	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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е	Ca	P	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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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
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.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	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 сгущенным 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 апельсинов.	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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580,07	Котлеты "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
304,04	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														
000,04	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 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

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		В1	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 порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,18	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	6,87	11,41	40,65	292,77	0,11	1,3	60		138,44	173,8	43,36	0,99
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	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		551	18,89	21,14	72,29	554,99	0,28	2,08	191,2		279,7	428,62	82,42	3,77
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	25,9	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	800,57	0,29	12,8	58,52		117,75	232,97	75,45	4,84
Полдник														
449,14	Десерт "Нежность".	140	5,94	21,2	102,46	624,44								
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		351	6,04	21,23	113,47	669,15		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за день			48,69	63,96	313,56	2024,71	0,57	14,93	249,72		409,44	665,71	162,11	9,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

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		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 огурцом 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	108,25	4,86
Полдник														
674	Блинчики со сгущенным 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

№ рец.	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														
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	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	416,77	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	130,25	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	Плюшка " Московская" .	150	11,07	14,61	88,94	531,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
386	Напиток кисломолочный 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	102,95	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

№ реп.	Прием пищи, наименование 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														
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-домашнему 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		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		826	18,28	36,36	105,3	821,58	0,44	19,17	25,39		115,97	311,36	103,94	5,31
Полдник														
027,02	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	990,68	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, день 11

Неделя: 2

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		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.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	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														
000,04	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			59,77	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 приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

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		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	120,07	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
646,08	Напиток из апельсинов.	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	520,42	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
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			74,63	43,42	308,18	1925,29	1,36	21,48	214,33		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 %
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				