

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

 Т. Н. Аврискина

«» 2024 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № ⁴³ г. о. Самара



«»  2024 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в осенний период

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

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	15	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	Коврижка медовая «Пчёлка Жу-Жу» Чай с лимоном и сахаром	130 200/11/9
	Каша пшённая молочная с маслом	250/10	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью	12,5/250/1		
	Чай с молоком и сахаром.	200/11	Плов из птицы.	280		
	Хлеб пшеничный	40	Компот из изюма	200		
	Яблоко свежее (нарезка)..	60	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 2	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	100	Ржаной хлеб.	30	Сырники из творога с повидлом. Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	150 200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1		
	Какао напиток с молоком	200	Мясо тушёное с соусом	100		
	Хлеб пшеничный	50	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	180		
			Напиток клюквенный Школьный	200		
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Хлеб пшеничный	60	Крендель Сахарный. Напиток из апельсинов.	150 200
	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	210	Ржаной хлеб.	40		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/250/1		
	Хлеб пшеничный	30	Рыба по-самарски тушёная с овощами	100		
			Рис отварной с маслом	180		
Неделя 1 День 4	Сыр порционно	20	Компот из сухофруктов.	200	Запеканка "Лакомка". Чай со смородиной	150 200
	Котлеты «Сочные» куриные с соусом томатным.	100	Хлеб пшеничный	60		
	Каша пшеничная вязкая с маслом.	180	Ржаной хлеб.	40		
	Чай с сахаром	200/11	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/10/1		
	Хлеб пшеничный	50	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	280		
Неделя 1 День 5	Масло порционно	10	Напиток из плодов шиповника.	200	Оладьи со сгущённым молоком. Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	150 200
	Сосиска отварная с соусом .	85	Хлеб пшеничный	60		
	Сложный гарнир (картофельное пюре капуста тушёная)	180	Ржаной хлеб.	30		
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/7	Суп рисовый с томатом на курином бульоне, с чесноком и укропом	250/1		
	Хлеб пшеничный	60	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	100		
Неделя 1 День 6			Пюре гороховое с огурцом консервированным	180	Ватрушка с повидлом Чай с яблоками и сахаром.	140 200/11/7
	Плов с мясом и огурцом свежим	280	Напиток из вишни..	200		
	Чай с сахаром.	200/11	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	60	Ржаной хлеб.	30		
			Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1		
		Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100			
		Каша гречневая вязкая и томатом свежим.	180			
		Компот из сухофруктов.	200			
		Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	50			

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)		
Неделя 2 День 7	Сыр порционно.	15	Борщ с капустой и картофелем, цыпленком со сметаной и укропом	12,5/250/5/1	Десерт «Нежность»	130	
	Яйцо вареное	40	Шницель мясной с соусом томатным.	100		Чай с лимоном и сахаром.	200/11/9
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	250/5	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180			
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток клюквенный Школьный	200			
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1	Булочка «Плетёнка»	150	
	Жаркое по-домашнему из мяса цыплят, свежий томат	280	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100		Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром.	200/11	Рис отварной с маслом, свежий огурец	180			
	Хлеб пшеничный	50	Компот из изюма	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный	105	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	Плюшка "Московская"	150	
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/20/6	Биточки «Школьные» с соусом томатным	100		Напиток из вишни..	200
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	180			
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	40			
Неделя 2 День 10			Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/250/1	Витушка с изюмом.	150	
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Бифштекс «Пикантный» с соусом томатным	100		Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром	200/11	Пюре гороховое, свежий огурец	180			
	Хлеб пшеничный	40	Напиток из апельсинов.	200			
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 11	Масло порционно	10	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью	250/5/1	Ватрушка с творогом.	135	
	Плов с мясом, томат свежий	280	Котлеты из цыплят с томатным соусом.	105		Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180			
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 12	«Гнёздышки» куриные с соусом томатным	100	Суп молочный с рисовой крупой	250	Гребешок "Школьный"	150	
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно	200	Сосиска отварная со сметанным соусом	105		Напиток из апельсинов.	200
	Чай с сахаром	200/11	Картофельное пюре с маслом	180			
	Хлеб пшеничный	50	Напиток клюквенный Школьный	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	40			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 1

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														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
173,02	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/10	10,78	13,31	54,5	380,91	0,23	1,63	65		175,72	259,47	69,7	1,87
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		586	20,2	20,29	97,74	654,41	0,33	9,38	106,72		264,41	432,09	99,83	4,23
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57
108,03	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	12,5/250/1	7,1	6,9	21,7	176,8	0,1	6,34	40,7		35,89	84,66	25,54	1,08
291,32	Плов из птицы.	280	13,55	19,25	61,66	474,09	0,1	2,72	16,42		33,35	202,1	58,99	1,65
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
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		933,5	30,02	33,33	164,95	1079,37	0,37	33,35	57,42		162,24	427,91	133,81	5,75
Полдник														
415,16	Коврижка медовая " Пчелка Жу Жу"	130	6,85	25,3	64,1	511,5		0,08	0,03		16,22	26,75	2,37	0,25
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за Полдник		350	6,99	25,32	75,37	557,32		3,71	0,03		30,87	31,2	6,82	0,58
Итого за день			57,21	78,94	338,06	2291,1	0,7	46,44	164,17		457,52	891,2	240,46	10,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 2

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														
295,57	"Колбаски" куриные с томатным соусом..	100	9,15	5,59	10,25	127,89	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75
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	23,66	17,59	88,27	606	0,39	2,23	92,57		199,99	409,69	171,57	6,55
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
312,2	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим.	180	3,38	4,92	15,07	118,08	0,15	8,18	25,94		50,13	96,14	32,32	1,2
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
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	21,8	34,35	95,93	780,19	0,46	28,59	26,43		142,63	318,42	100,61	5,2
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
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		350	24,66	18,92	53,55	483,12	0,09	4,03	102		229,36	309,72	39,47	1,32
Итого за день			70,12	70,86	237,75	1869,31	0,94	34,85	221		571,98	1037,83	311,65	13,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: среда

Сезон: Осень

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														
580,24	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	7,79	10,02	10,37	162,82	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
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
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		554,5	17,21	20,45	76,42	558,58	58,95	8,72	582,76		74,58	189,48	50,29	3,63
Обед														
102,02	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	12,5/250/1	8,28	7,45	21,46	186,01	0,21	6,75	7,2		44,33	107,15	39,4	2,23
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,42	6,46	38,03	228,54	0,03		32,4		8,97	75,89	26,38	0,73
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
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		843,5	33,28	24,75	134,82	895,77	0,45	9,26	49,51		166,5	453,5	138,74	7,3
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
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	5,5	10,19	62,39	363,27	0,19	2,6	28,5		44,75	124,91	24,91	2,03
Итого за день			55,99	55,39	273,63	1817,62	59,59	20,58	660,77		285,83	767,89	213,94	12,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г День: четверг

Сезон: Осень

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														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
558,11	Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным	100	7,28	7,88	5,04	120,2	0,04	1,74	36,76		14,79	28,91	12,06	0,71
302	Каша пшеничная с маслом.	180	4,92	5,99	28,23	186,51	0,13		25,2		22,87	101,82	36,3	1,21
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		561	22,16	20,64	74,28	571,51	0,36	1,93	103,96		83,18	363,18	86,93	4,33
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/10/1	1,93	5,87	11,57	106,83	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
259,28	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	280	10,09	28,92	24,49	398,6	0,25	7,78	0,08		32,02	153,58	52,22	2,43
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
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		841	20,86	37,25	114,27	875,79	0,45	18,13	10,54		135,44	313,97	111,23	6,42
Полдник														
600	Запеканка "Лакомка"	150	26,04	17,79	31,04	388,43	0,09	0,3	123,6		193,29	291,59	29,26	1,11
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	26,15	17,82	40,69	427,74	0,09	9,73	123,6		206,35	295,61	34,17	1,45
Итого за день			69,17	75,71	229,24	1875,04	0,9	29,79	238,1		424,97	972,76	232,33	12,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: пятница

Сезон: Осень

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	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
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07	131,97	0,05	0,4	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87
804,02	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	180	3,8	5,54	19,04	141,22	0,11	17,04	23,1		76,72	86,72	33,93	1,3
393,01	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/7	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		553	15,22	25,72	68,45	566,18	0,23	20,27	63,14		123,55	197,14	56,57	3,17
Обед														
567,04	Суп рисовый с томатом, на курином бульоне, с чесноком и укропом.	250/1	4,25	5,07	20,12	143,11	0,03	3,17	0,14		13,85	43,48	16,22	0,51
280,13	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	100	6,44	7,03	10,5	131,03	0,03	0,91	0,06		10,79	65,07	10,81	1,11
199,06	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180	16,67	4,84	34,12	246,6	0,36	1,5	21		84,62	170,43	70,93	5,31
577,04	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
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	34,99	18,98	131,93	841,64	0,55	8,58	21,5		149,29	371,38	127,81	8,91
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
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
Итого за Полдник		350	12,18	12,05	99,45	535,92	0,17	4,14	37,81		182,4	194,47	35,28	1,4
Итого за день			62,39	56,75	299,83	1943,74	0,95	32,99	122,45		455,24	762,99	219,66	13,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: суббота

Сезон: Осень

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														
403,2	Плов с мясом и огурцом свежим .	280	10,49	23,15	54,43	502,68	0,15	2,67	0,15		32,25	177,6	59,51	1,8
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	16,11	24,88	101,44	728,79	0,22	2,72	0,15		56,24	220,72	72,15	2,9
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
580,24	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85
314,14	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим .	180	4,91	5,07	21,77	152,35	0,13	7,5	21		21,6	117,41	79,42	2,72
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
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		846	23,16	25,24	115,33	781,12	0,49	18,04	36,06		157,41	392,59	160,94	8,45
Полдник														
410,01	Ватрушка с повидлом.	140	8,78	5,2	75,37	383,4	0,15	0,28	16,25		30,5	88,74	17,94	1,87
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		358	8,91	5,25	87,07	431,17	0,15	1,03	16,25		43,61	93,63	22,81	2,47
Итого за день			48,18	55,37	303,84	1941,08	0,86	21,79	52,46		257,26	706,94	255,9	13,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: понедельник

Сезон: Осень

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.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		561	21,09	19,12	78,22	569,36	0,22	2,12	181,7		266,55	418,12	76,77	3,14
Обед														
82,33	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	2,5/250/5/	4,85	7,84	13,77	145,04	0,06	10,95	12,26		54,13	73,04	29,1	1,33
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
203,08	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	5,87	6,34	35,2	221,2	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
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		838,5	24,88	31,76	124,57	883,5	29,78	15,62	311,72		127,81	273,82	84,39	5,17
Полдник														
1 449,2	Десерт "Нежность"	130	5,53	19,66	95	579								
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за Полдник		350	5,67	19,68	106,27	624,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за день			51,64	70,56	309,06	2077,68	30	21,37	493,42		409,01	696,39	165,61	8,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: вторник

Сезон: Осень

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
259,63	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат.	280	12,3	15,09	24,48	282,93	0,16	7,85	16,4		34,71	160,24	51,21	2,34
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		551	17,08	23,79	65,62	544,9	0,34	7,9	56,4		82,43	275,69	78,78	4,63
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1	5,71	5,04	19,12	144,68	0,11	9,25	2,8		30,48	85,29	29,1	1,38
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
315,1	Рис отварной с маслом, свежий огурец.	180	3,81	5,41	32,65	194,53	0,02	2,1	27		8,45	68,61	24,51	0,74
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
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		835	25,24	19,82	133,95	815,16	0,31	12,01	47,36		108,13	339,81	104,87	5,06
Полдник														
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	66,02	506,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	11,71	21,79	75,67	545,63	0,2	9,43	31,88		41,89	128,98	24,21	2
Итого за день			54,03	65,4	275,24	1905,69	0,85	29,34	135,64		232,45	744,48	207,86	11,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: среда

Сезон: Осень

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	Ca	P	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
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		555,5	25,41	24,51	72,25	608,24	0,24	3,17	293,2		141,12	416,66	56,68	4,62
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	7,79	10,02	10,37	162,82	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,22	5,29	24,77	167,57	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
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	23,58	22,34	121,54	781,63	0,38	20,67	35,18		128,25	356,09	155,8	7,6
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская"	150	11,07	14,61	76,42	481,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
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	11,23	14,65	93,51	554,05	0,19	3	14,4		44,83	111,51	25,47	1,63
Итого за день			60,22	61,5	287,3	1943,92	0,81	26,84	342,78		314,2	884,26	237,95	13,85

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 2, день 10

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														
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
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
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		551	25,94	18,39	80,23	590,23	0,15	12,2	90,56		239,4	326,5	53,3	4,03
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
1 580,3	Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
199,21	Пюре гороховое, свежий огурец.	180	16,64	4,84	34,18	246,84	0,36	2,1	21		82,82	172,23	70,93	5,28
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		831	36,56	17,9	131,27	832,44	0,68	20,88	514,94		167,7	448,63	143,91	10,64
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
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	11,64	11,4	91,91	514,61	0,19	9,43	45		51,6	139,76	27,1	2,3
Итого за день			74,14	47,69	303,41	1937,28	1,02	42,51	1650,5		458,7	914,89	224,31	16,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: пятница

Сезон: Осень

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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
403,15	Плов с мясом и томатом свежим порционно.	280	10,13	21,7	48,89	431,38	0,17	13,6	0,13		32,51	167,46	60,18	2
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		564,5	15,85	30,67	96,23	724,37	0,24	16,43	40,13		60,76	213,47	72,79	3
Обед														
157,02	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
295,33	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33		16,25	45,91	35,69	0,83
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	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	29,9	19,86	127,34	807,68	0,32	7,3	86,89		146,57	282,93	100,87	6,19
Полдник														
000,04	Ватрушка с творогом. .	135	19,08	10,47	61,89	418,11	0,17	0,27	49,55		113,03	211,67	27,44	1,49
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		353	19,21	10,52	73,59	465,88	0,17	1,02	49,55		126,14	216,56	32,31	2,09
Итого за день			64,96	61,05	297,16	1997,93	0,73	24,75	176,57		333,47	712,96	205,97	11,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: суббота

Сезон: Осень

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														
833,05	"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
314,43	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий	200	4,9	5,16	30,64	188,6	0,05	1,4	25,2		22,94	45,77	11,25	0,82
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		561	26,16	15,75	78,68	561,1	0,28	1,82	72		86,28	248,81	53,96	4,09
Обед														
94,03	Суп молочный с рисовой крупой.	250	4,5	5,43	19,6	145,27	0,06	0,81	33		158,68	135,75	26,42	0,29
243,19	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	6,14	11,68	6,41	155,32	0,05	0,03	12,5		28,98	70,82	9,91	0,86
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
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		835	22,59	24,71	119,98	792,67	0,42	8,49	77,03		276,46	410,07	100,73	4,69
Полдник														
417,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	11,59	78,34	465,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
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	12,1	11,61	94,89	532,45	0,19	2,68	35,1		47,77	130,13	26,42	2,3
Итого за день			60,85	52,07	293,55	1886,22	0,89	12,99	184,13		410,51	789,01	181,11	11,08

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	57,21	78,94	338,06	2291,1
1 неделя 2 день	70,12	70,86	237,75	1869,31
1 неделя 3 день	55,99	55,39	273,63	1817,62
1 неделя 4 день	69,17	75,71	229,24	1875,04
1 неделя 5 день	62,39	56,75	299,83	1943,74
1 неделя 6 день	48,18	55,37	303,84	1941,08
2 неделя 7 день	51,64	70,56	309,06	2077,68
2 неделя 8 день	54,03	65,4	275,24	1905,69
2 неделя 9 день	60,22	61,5	287,3	1943,92
2 неделя 10 день	74,14	47,69	303,41	1937,28
2 неделя 11 день	64,96	61,05	297,16	1997,93
2 неделя 12 день	60,85	52,07	293,55	1886,22
Итого за 12 дней	728,9	751,29	3448,07	23486,61
Среднее значение	60,74	62,61	287,34	1957,21
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720
Отклонения от нормы	63 -3,5%	64,4 -2,7%	268,1 +7,1%	1904 +3%

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 12 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	654,41	20	1079,37	33	557,32	17	2291,1	70
2 день	606	22,7	780,19	29,2	483,12	18,1	1869,31	70
3 день	558,58	21,5	895,77	34,5	363,27	14	1817,62	70
4 день	571,51	21,34	875,79	32,7	427,74	15,96	1875,04	70
5 день	566,18	20,39	841,64	30,31	535,92	19,30	1943,74	70
6 день	728,79	26,3	781,12	28,2	431,17	15,5	1941,08	70
7 день	569,36	19,1	883,5	30	624,82	20,9	2077,68	70
8 день	544,9	20	815,16	30	545,63	20	1905,69	70
9 день	608,24	21,8	781,63	28,2	554,05	20	1943,92	70
10 день	590,23	21,3	832,44	30,1	514,61	18,6	1937,28	70
11 день	724,37	25,4	807,68	28,3	465,88	16,3	1997,93	70
12 день	561,1	20,82	792,67	29,42	532,45	19,76	1886,22	70
Общее значение за 12 дней		260,84		363,52		215,64		
Среднее значение		21,74		30,29		17,97		70
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		