

«Утверждаю»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

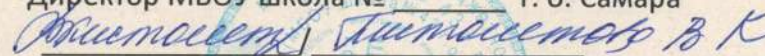
Промышленного района


Т. Н. Аврискина

« 28 » августа 2024 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 43 г. о. Самара



« 28 » августа 2024 г.

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

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 граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1			Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Коврижка медовая «Пчёлка Жу-Жу» Чай с лимоном и сахаром	80
	Сыр порционно	15	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью	12,5/200/1		200/11/9
	Каша пшённая молочная с маслом	200/5	Плов из птицы.	250		
	Чай с молоком и сахаром.	200/11	Компот из изюма	200		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60		
	Яблоко свежее (нарезка)..	60	Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 2	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	200/1	Сырники из творога с повидлом. Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Мясо тушёное с соусом	100		200
	Какао напиток с молоком	200	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150		
	Хлеб пшеничный	50	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Суп картофельный с горохом, цыплёнком и укропом	12,5/200/1	Крендель Сахарный. Напиток из апельсинов.	100
	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180	Рыба по-самарски тушёная с овощами	100		200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Рис отварной с маслом	150		
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 4	Сыр порционно	15			Запеканка "Лакомка". Чай со смородиной	110
	Котлеты «Сочные» куриные с соусом томатным.	100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1		200
	Каша пшеничная вязкая с маслом.	150	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250		
	Чай с сахаром	200/11	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	50		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 5	Масло порционно	5	Суп рисовый с томатом на курином бульоне, с чесноком и укропом	200/1	Оладьи со сгущённым молоком. Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	100/10
	Сосиска отварная с соусом.	85	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	100		200
	Сложный гарнир (картофельное пюре капуста тушёная)	150	Пюре гороховое с огурцом консервированным	170		
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/9	Напиток из вишни..	200		
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 6			Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	200/5/1	Ватрушка с повидлом Чай с яблоками и сахаром.	90
	Плов с мясом и огурцом свежим	250	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100		200/11/7
	Чай с сахаром.	200/11	Каша гречневая вязкая и томатом свежим.	165		
	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 порционно.	15	Борщ с капустой и картофелем, цыплёнком со сметаной и укропом	12,5/200/5/1	Десерт «Нежность»	80	
	Яйцо вареное	40	Шницель мясной с соусом томатным.	100		Чай с лимоном и сахаром.	200/11/9
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/5	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 изеленью	14/200/1	Булочка «Плетёнка»	100	
	Жаркое по-домашнему из мяса цыплят, свежий томат	250	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100		Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром.	200/11	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150			
	Хлеб пшеничный	40	Компот из изюма	200			
			Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный	60	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	200/1	Плюшка "Московская"	100	
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	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.	150			
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника	200			
			Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				
Неделя 2 День 10			Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	Витушка с изюмом.	100	
	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	150			
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из апельсинов.	200			
	Яблоко свежее (нарезка)	60	Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				
Неделя 2 День 11	Масло порционно	10	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью	200/5/1	Ватрушка с творогом.	85	
	Плов с мясом, томат свежий	250	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	150			
	Хлеб пшеничный	30	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	200	Гребешок "Школьный"	100	
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно	165	Сосиска отварная со сметанным соусом	105		Напиток из апельсинов.	200
	Чай с сахаром	200/11	Картофельное пюре с маслом	150			
	Хлеб пшеничный	45	Напиток клюквенный Школьный	200			
			Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				

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: с 7 до 11 лет

№ 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	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
173,1	Каша пшеничная молочная с маслом.	200/5	8,6	8,48	43,56	284,96	0,19	1,3	40		139,86	206,68	55,76	1,49
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		531	18,02	15,46	86,8	558,46	0,29	9,05	81,72		228,55	379,3	85,89	3,85
Обед														
767,01	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	0,93	3,05	5,41	52,8	0,02	23,11			33,49	17,2	8,98	0,39
108,11	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью ..	12,5/200/1	7,46	5,55	18,1	152,19	0,08	5,27	33,65		23,39	71,9	19,58	0,91
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51
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		813,5	29,07	28,54	150,75	976,15	0,34	30,87	50,36		135,17	385,84	114,12	5,26
Полдник														
415,14	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу" ..	80	4,22	15,84	46,12	343,86		0,05	0,02		9,98	16,46	1,46	0,15
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		300	4,36	15,86	57,39	389,68		3,68	0,02		24,63	20,91	5,91	0,48
Итого за день			51,45	59,86	294,94	1924,29	0,63	43,6	132,1		388,35	786,05	205,92	9,59

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: с 7 до 11 лет

№ 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	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
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,32	4,4	20,46	138,69	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
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		500	21,94	15,31	81,5	551,49	0,38	2,23	85,57		195,49	374,9	148,18	5,77
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
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
312,27	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
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		741	20,25	32,94	87,06	725,75	0,39	22,34	22,89		122,77	274,74	86,31	4,47
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
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		300	14,36	10,93	50,03	355,93	0,06	3,91	69		144,69	186,17	27,23	1,02
Итого за день			56,55	59,18	218,59	1633,17	0,83	28,48	177,46		462,95	835,81	261,72	11,26

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: с 7 до 11 лет

№ 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														
580,26	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
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
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		524,5	16,54	17,23	74,78	520,22	29,59	6,62	306,76		74,97	188,89	46,42	3,49
Обед														
102,13	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	8,39	6,39	17,18	159,79	0,17	5,6	7,2		30,73	90,03	30,79	1,83
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	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	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		753,5	31,96	22,43	119,72	808,61	0,39	8,11	44,01		147,89	407,93	121,03	6,39
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
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		300	7,28	2,12	77,54	358,36	0,12	2,6	19		32,99	83,99	18,41	1,49
Итого за день			55,78	41,78	272,04	1687,19	30,1	17,33	369,77		255,85	680,81	185,86	11,37

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: с 7 до 11 лет

№ 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
558,1	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 вязкая с маслом.	150	4,14	5,03	23,77	156,91	0,11		21,2		19,27	85,73	30,56	1,02
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		516	19,15	18,06	63,82	494,46	0,21	1,9	89,46		54,2	234,76	60,71	2,72
Обед														
82,31	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1	1,58	5,42	10,93	98,82	0,04	8,11	10,05		47,05	45,08	21,28	0,91
259,61	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250	8,53	28,86	24,65	392,46	0,23	5,53	0,08		28,07	146,25	46,58	2,17
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
817,1	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		741	17,34	36,28	103,31	809,11	0,51	13,84	10,43		140,64	350,46	110,75	6,72
Полдник														
606	Запеканка "Лакомка".	110	19,25	12,52	22,24	278,64	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
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		310	19,36	12,55	31,89	317,95	0,06	9,66	90		157,78	221,72	26,54	1,16
Итого за день			55,85	66,89	199,02	1621,52	0,78	25,4	189,89		352,62	806,94	198	10,6

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: с 7 до 11 лет

№ 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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
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
804,0	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150	3,1	4,73	19,08	131,29	0,11	11,94	24,19		58,67	74,92	28,18	1,06
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
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		505	13,12	20,86	59,5	478,22	0,21	15,97	44,23		102,1	174,53	48,96	2,77
Обед														
567,03	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45
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
199,08	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170	16,59	4,83	33,95	245,63	0,36	1	21		82,32	168,03	69,53	5,25
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
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		761	32,23	17,96	128,06	806,06	0,55	7,97	21,5		154,69	361,6	126,07	8,79
Полдник														
401,19	Оладьи со сгущенным молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22		110,5	123,65	20,25	0,83
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		310	8,17	8,74	70,94	395,1	0,12	3,82	25,22		125,86	132,77	25,1	1,01
Итого за день			53,52	47,56	258,5	1679,38	0,88	27,76	90,95		382,65	668,9	200,13	12,57

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: с 7 до 11 лет

№ 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														
403,06	Плов с мясом и огурцом свежим	250	9,72	21,62	47,37	422,94	0,14	2,5	0,13		28,91	160,46	52,98	1,65
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	13,5	22,78	82,38	588,58	0,18	2,55	0,13		48,9	190,58	62,82	2,53
Обед														
96,23	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа.	200/5/1	1,84	4,85	16,34	116,37	0,08	6,96	5		29,98	61,93	23,49	0,82
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
314,21	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим.	165	4,75	5,04	21,21	149,2	0,12	3,75	21		19,52	113,55	76,45	2,59
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		761	20,71	26,89	115,89	788,43	0,42	12,8	35,86		142,49	342,64	142,99	7,34
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49		19,82	57,35	11,57	1,21
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		308	5,78	3,43	70,06	334,23	0,09	0,93	10,49		32,93	62,24	16,44	1,81
Итого за день			39,99	53,1	268,33	1711,24	0,69	16,28	46,48		224,32	595,46	222,25	11,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78
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		511	19,53	17,46	67,5	505,26	0,2	1,86	177,7		239,35	383,96	68,1	2,94
Обед														
82,32	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	2,5/200/5/	6,02	6,85	11,06	129,97	0,05	8,96	12,25		37,81	63,2	22,39	1,1
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		788,5	26,05	30,77	121,86	868,43	29,77	13,63	311,71		111,49	263,98	77,68	4,94
Полдник														
449,19	Десерт "Нежность"	80	3,4	12,1	58,5	356,8								
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		300	3,54	12,12	69,77	402,62		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за день			49,12	60,35	259,13	1776,31	29,97	19,12	489,41		365,49	652,39	150,23	8,21

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: с 7 до 11 лет

№ 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
259,62	Жаркое по-домашнему из мяса цыплят, свежий томат	250	11,95	15,03	23,46	276,81	0,15	5,6	16,4		30,76	152,9	45,57	2,08
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		511	15,81	23,44	58,6	508,54	0,19	5,65	56,4		53,15	186,02	55,41	2,98
Обед														
103,2	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/200/1	4,76	3,58	18,35	124,66	0,09	7,6	2,8		25,87	72,58	23,94	1,18
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
315,09	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150	3,26	4,68	28,2	167,96	0,02	1,4	23,4		7,11	58,14	20,65	0,61
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		755	23,74	17,63	128,73	768,57	0,29	9,66	43,76		102,18	316,63	95,85	4,73
Полдник														
985	Булочка " Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	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		300	7,85	14,54	67	430,26	0,13	9,43	21,25		32,41	87,42	17,79	1,45
Итого за день			47,4	55,61	254,33	1707,37	0,61	24,74	121,41		187,74	590,07	169,05	9,16

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: с 7 до 11 лет

№ 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														
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
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		505,5	19,86	17,51	71,51	523,08	0,22	3,07	187,3		108,39	311,45	48,36	3,71
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
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
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,32	4,4	20,46	138,69	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
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		741	21,62	20,69	110,68	715,4	0,34	17,11	30,88		113,81	310,78	132,82	6,6
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
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	7,54	9,78	77,27	430,5	0,31	3	9,6		41,69	69,92	18,61	1,13
Итого за день			49,02	47,98	259,46	1668,98	0,87	23,18	227,78		263,89	692,15	199,79	11,44

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: с 7 до 11 лет

№ 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	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
790,05	Залеканка 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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
338,08	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		501	24,86	17,95	70,31	542,24	0,21	7,58	90,55		245	361,1	58,1	3,81
Обед														
101,14	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86
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
199,2	Пюре гороховое, свежий огурец	150	14,38	4,19	29,51	213,27	0,31	1,4	18,2		70,88	147,49	60,64	4,55
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		751	33,86	16,68	122,57	775,86	0,61	18,6	512,14		152,83	410,63	128,33	9,72
Полдник														
027,01	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
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		300	7,8	7,61	64,49	357,65	0,13	9,43	30		38,75	94,52	19,71	1,65
Итого за день			66,52	42,24	257,37	1675,75	0,95	35,61	632,69		436,58	866,25	206,14	15,18

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: с 7 до 11 лет

№ 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
403,16	Плов с мясом, томат свежий	250	9,8	21,64	47,75	424,96	0,15	6,1	0,13		28,31	159,66	54,18	1,73
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		504,5	12,76	29,76	77,09	627,25	0,26	8,93	40,13		64,56	231,67	72,39	3,17
Обед														
157,07	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	4,16	7,08	7,13	108,88	0,07	5,11	5,85		31,07	72,19	19,08	1,03
295,58	Котлеты из цыплят с томатным соусом.	105	8,76	7,12	11,94	146,88	0,05	0,82	20,17		18,38	43,21	11,75	0,79
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
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		751	25,75	20,13	119,75	763,24	0,3	6,33	47,32		138,82	254,19	70,59	5,71
Полдник														
000,03	Ватрушка с творогом..	85	12,03	6,62	38,95	263,5	0,11	0,17	31,28		71,54	133,5	17,3	0,94
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		303	12,16	6,67	50,65	311,27	0,11	0,92	31,28		84,65	138,39	22,17	1,54
Итого за день			50,67	56,56	247,49	1701,76	0,67	16,18	118,73		288,03	624,25	165,15	10,42

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: с 7 до 11 лет

№ 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
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5
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		521	25,44	15,46	65,77	503,98	0,19	1,47	67,8		58,8	237,01	100,5	4,44
Обед														
94,02	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,6	4,35	15,7	116,35	0,04	0,65	26,4		126,72	108,56	21,12	0,23
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	150	3,11	4,5	20,06	133,18	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	0,66
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		745	20,37	22,55	107,59	714,81	0,35	7,29	65,14		232,35	350,37	85,11	4,04
Полдник														
417,02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38								
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		300	8,08	9,24	78,11	427,92		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за день			53,89	47,25	251,47	1646,71	0,54	11,36	132,94		306,14	592,38	191,84	8,91

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	51,45	59,86	294,94	1924,29
1 неделя 2 день	56,55	59,18	218,59	1633,17
1 неделя 3 день	55,78	41,78	272,04	1687,19
1 неделя 4 день	55,85	66,89	199,02	1621,52
1 неделя 5 день	53,52	47,56	258,5	1679,38
1 неделя 6 день	39,99	53,1	268,33	1711,24
2 неделя 7 день	49,12	60,35	259,13	1776,31
2 неделя 8 день	47,4	55,61	254,33	1707,37
2 неделя 9 день	49,02	47,98	259,46	1668,98
2 неделя 10 день	66,52	42,24	257,37	1675,75
2 неделя 11 день	50,67	56,56	247,49	1701,76
2 неделя 12 день	53,89	47,25	251,47	1646,71
Итого за 12 дней	629,76	638,36	3040,7	20433,7
Среднее значение	52,48	53,20	253,39	1702,81
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350
Отклонения от нормы				

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 7 до 11 лет

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	558,46	20,3	976,15	35,6	389,68	14,1	1924,29	70
2 день	551,49	23,6	725,75	31,1	355,93	15,3	1633,17	70
3 день	520,22	21,6	808,61	33,5	358,36	14,9	1687,19	70
4 день	494,46	21,35	809,1	34,93	317,95	13,73	1621,52	70
5 день	478,22	19,93	806,1	33,60	395,1	16,47	1679,38	70
6 день	588,58	24,1	788,43	32,3	334,23	13,6	1711,24	70
7 день	505,26	20	868,43	34,2	402,62	15,8	1776,31	70
8 день	508,54	20,8	768,57	31,6	430,26	17,6	1707,37	70
9 день	523,08	22	715,4	30	430,5	18	1668,98	70
10 день	542,24	22,7	775,86	32,4	357,65	14,9	1675,75	70
11 день	627,25	25,8	763,24	31,4	311,27	12,8	1701,76	70
12 день	503,98	21,42	714,8	30,39	427,92	18,19	1646,71	70
Общее значение за 12 дней		263,47		390,87		185,66		
Среднее значение		22		32,6		15,4		
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		