

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г. Самара
Т. Н. Аврискина

« 01 » марта 2024г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 45 г. о. Самара

« 01 » марта 2024 г.



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

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 7 до 11 лет

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	10	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью	12,5/200/1	Плюшка «Московская»	100	
	Ветчина порционно	20	Глов из птицы со свежим огурцом	250		Напиток из чёрной смородины	200
	Каша «Янтарная» с яблоками	230	Компот из кураги	200			
	Чай с сахаром.	200/11	Хлеб пшеничный	60			
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 2	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	105	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	200/1	Сырники из творога с повидлом.	100	
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Мясо тушёное с соусом	100		Кисель из вишни	200
	Какао напиток с молоком	200	Картофельное пюре с маслом	150			
	Хлеб пшеничный	45	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.	100	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, икрой кабачковой	170	Рыба по-самарски тушёная с овощами	100		Компот из изюма	200
	Чай со смородиной	200	Рис отварной с овощами	150			
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200			
	Яблоко свежее (нарезка)	60	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 4	Сыр порционно	15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1	Гребешок "Школьный"	100	
	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	250		Напиток из вишни	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Напиток из плодов шиповника.	200			
	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	50			
	Хлеб пшеничный	40	Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 5	Масло порционно	10	Суп рисовый с томатом на курином бульоне, с чесноком и укропом	200/1	Оладьи со сгущённым молоком.	90/10	
	Котлеты «Сочные» куриные с соусом томатным	100	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	100		Чай со смородиной	200
	Картофельное пюре с маслом	150	Пюре гороховое с огурцом консервированным	170			
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/7	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200			
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 6	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	Ватрушка с повидлом	90	
	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150	Сосиска отварная с томатным соусом	105		Чай с яблоками и сахаром.	200/11/7
	Чай с молоком и сахаром.	200/11	Капуста тушёная белокочанная	150			
	Хлеб пшеничный	40	Компот из сухофруктов	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно.	15	Борщ с капустой и картофелем, цыплёнком со сметаной и укропом Шницель мясной с соусом томатным Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	12,5/200/5/1 100 180 200 60 30	Пирог «Школьный» Чай с лимоном и сахаром .	90 200/11/9
	Яйцо вареное	40				
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/5				
	Чай с молоком и сахаром	200/11				
	Хлеб пшеничный	40				
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью Котлеты рыбные с соусом томатным Картофельное пюре с маслом и с огурцом консервированным Компот из изюма Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	14/200/1 100 150 200 60 30	Булочка «Плетёнка» Какао напиток с молоком	100 200
	Плов из птицы с консервированной кукурузой	250				
	Чай с сахаром.	200/11				
	Хлеб пшеничный	40				
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный	60	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом. Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	200/1 100 150 200 60 30	Плюшка "Московская" Напиток из вишни	100 200
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6				
	Чай с сахаром	200/11				
	Хлеб пшеничный	30				
Неделя 2 День 10			Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом «Медальон» мясной с соусом томатным Рагу из овощей Напиток из апельсинов. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	10/200/1 100 150 200 60 30	Витушка с изюмом. Молоко кипячёное	100 200
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200				
	Чай с сахаром	200/11				
	Хлеб пшеничный	30				
	Яблоко свежее (нарезка)	60				
Неделя 2 День 11	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным	260	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом. Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	200/5/1 105 150 200 60 30	Ватрушка с творогом. Напиток из черной смородины.	100 200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5				
	Хлеб пшеничный	40				
Неделя 2 День 12	Сливочная индюшка с соусом	100	Борщ с капустой, картофелем, цыплёнком со сметаной и укропом Биштекс «Пикантный» с соусом томатным Пюре гороховое Напиток из апельсинов Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	12,5/200/5/1 100 150 200 60 30	Гребешок "Школьный" Чай со смородиной	100 200
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно	165				
	Чай с сахаром	200/11				
	Хлеб пшеничный	40				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

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	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
16	Ветчина порционно.	20	4,52	4,18		55,7								
261, 11	Каша Янтарная с яблоками	230	7,51	12,19	41,81	306,99	0,13	4,42	49,52		113,1	177,74	51,67	2,07
376, 18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817, 01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		501	17,52	19,91	70,82	532,56	0,25	4,54	70,52		145,19	306,86	75,41	3,68
Обед														
108, 11	Суп картофельный с клёцками, 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, 15	Плов из птицы со свежим огурцом	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,65	28,64		29,46	183,85	75,16	1,56
376, 19	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
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	30,19	22,07	143,24	892,37	0,31	9,72	62,59		117,17	371,35	140,32	4,99
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
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		300	7,59	9,82	76,68	425,46	0,31	42	9,6		41,76	70,85	19,9	1,3
Итого за день			55,3	51,8	290,74	1850,39	0,87	56,26	142,71		304,12	749,06	235,63	9,97

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 2

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														
295,41	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	105	12,24	4,8	12,51	142,2	0,05	0,82	56		18,99	54,34	39,56	0,99
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
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
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		500	24,6	14,37	80,94	551,56	0,26	2,12	97		173,26	309,48	142,13	4,68
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	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		741	20,47	33,17	94,37	757,94	0,41	22,03	26,33		123,97	281,07	87,25	4,48
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			59,43	58,47	225,34	1665,43	0,73	28,06	192,33		441,92	776,72	256,61	10,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: среда

Сезон: Весна

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580,0	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	8,04	9,44	9,41	154,73	0,05	1,69	21,56		17,59	75,38	12,82	1,08
203,11	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	170	5,79	6,07	33,91	213,43	19,62	1,4	205,2		14,49	34,37	13,5	0,88
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	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		560	16,94	16,63	76,85	524,81	19,8	19,45	226,78		74,74	185,37	50,63	4,72
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
1 147	Рис отварной с овощами.	150	3,77	8,6	26,81	199,72	0,06	4,68			28,46	85,41	28,25	0,9
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	32,05	25,65	114,84	818,43	0,42	12,79	17,01		168,89	430,1	127,3	6,68
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
Итого за Полдник		300	7,69	2,2	83,87	386,04	0,15		19		43,34	104,27	22,49	1,68
Итого за день			56,68	44,48	275,56	1729,28	20,37	32,24	262,79		286,97	719,74	200,42	13,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: четверг

Сезон: Весна

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
243,16	Сосиска отварная с соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		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	17,8	20,59	57,74	487,58	0,23	0,56	59,74		56,58	294,72	101,6	4,31
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
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком.	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
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	102,61	806,31	0,52	12,94	10,43		141,77	357,23	110,94	6,68
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		300	8,2	9,26	77,65	429,98	0,14	3,05	23,4		39,38	89,42	20,81	1,4
Итого за день			43,34	66,13	238	1723,87	0,89	16,55	93,57		237,73	741,37	233,35	12,39

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 1, день 5

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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
558,12	Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным.	100	7,31	7,66	5,07	118,46	0,04	1,74	48,76		15,38	29,43	12,06	0,72
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
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		508	13,38	20,28	54,47	453,93	0,29	9,75	114,7		94,86	184,98	58,39	3,18
Обед														
567,01	Суп рисовый с томатом на курином бульоне, с чесноком и укропом	200/1	3,38	4,06	16,42	115,74	0,03	3,06	0,14		12,55	36,1	13,88	0,45
280,11	Фрикадельки из говядины с томатным соусом .	100	6,12	6,78	10,54	127,66	0,03	0,91	12,06		11,34	65,8	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
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
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	33,67	17,71	138,75	849,09	0,54	7,96	33,5		144,07	365,45	121,57	8,82
Полдник														
401,2	Оладьи со сгущенным молоком.	90/10	7,33	7,91	39,46	258,35	0,1	0,76	23,36		102,53	113,44	18,57	0,75
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	7,44	7,94	49,11	297,66	0,1	10,19	23,36		115,59	117,46	23,48	1,09
Итого за день			54,49	45,93	242,33	1600,68	0,93	27,9	171,56		354,52	667,89	203,44	13,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: суббота

Сезон: Весна

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														
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
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
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		501	15,11	22,12	75,97	563,44	0,18	3,8	55,16		103,16	200,35	49,63	2,39
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
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
321	Капуста тушеная белокочанная	150	3,4	5,11	13,67	114,27	0,05	30,16	0,07		84,87	57,61	28,68	1,1
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		756	20,99	23,24	103,07	705,42	0,33	38,76	24,09		213,59	304,96	99,03	6,03
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			41,88	48,79	249,1	1603,09	0,6	43,49	89,74		349,68	567,55	165,1	10,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: понедельник

Сезон: Весна

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
268,5	Шницель мясной с соусом томатным	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,34	1,14	13,96		17,48	76,24	13,94	0,96
309,02	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	180	6,1	7,12	36,47	234,36	45,96	2,1	297		32,25	48,71	15,79	1,05
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	26,28	31,55	123,13	881,59	46,47	13,63	323,51		120,96	275,6	78,08	5,04
Полдник														
452,04	Пирог "Школьный".	80	3,56	15,87	56,8	384,27								
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	3,7	15,89	68,07	430,09		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за день			49,51	64,9	258,7	1816,94	46,67	19,12	501,21		374,96	664,01	150,63	8,31

При мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 8

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	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
291,19	Глов из птицы с консервированной кукурузой	250	14,52	14,52	51,73	395,68	0,09	3,21	28,64		34,46	186,05	74,96	1,46
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	18,38	22,93	86,87	627,41	0,13	3,26	68,64		56,85	219,17	84,8	2,36
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
234,04	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
312,23	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
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	23,37	17,22	113,28	701,6	0,39	13,75	42,86		137,1	335,7	102,38	5,13
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
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
Итого за Полдник		300	11,61	18,41	78,14	524,69	0,17	1,3	41,25		147,18	199,6	35,67	1,85
Итого за день			53,36	58,56	278,29	1853,7	0,69	18,31	152,75		341,13	754,47	222,85	9,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: среда

Сезон: Весна

Неделя 2, день 9

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														
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	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		502	19,84	17,52	71,31	522,29	0,22	0,29	187,3		106,53	311,56	48,39	3,83
Обед														
567,01	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
417,1	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	100	8,82	11,1	6,83	162,52	0,04	2,73	21,53		22,87	80,84	11,81	1,29
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
388,05	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	22,89	21,84	117,61	758,67	0,32	5,99	42,97		106,05	316,43	129,13	6,66
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			50,27	49,14	266,19	1711,46	0,85	9,28	239,87		254,27	697,91	196,13	11,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: четверг

Сезон: Весна

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	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
817,01	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
580,08	"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
143	Рагу из овощей.	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95
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	21,43	18,87	108,38	689,09	0,38	22,03	32,84		133,87	313,24	97,34	5,76
Полдник														
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
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		300	13,37	13,85	64,05	434,33	0,21	2,6	70		265,69	270,5	42,8	1,51
Итого за день			59,66	50,67	242,74	1665,66	0,8	32,21	193,39		644,56	944,84	198,24	11,08

При мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре.ц.	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														
259,34	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным.	260	8,17	28,85	23,24	385,69	0,23	4,48	0,08		31,93	148,13	46,77	2,17
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		514,5	11,97	30	58,45	552,12	0,27	7,31	0,08		53,78	178,14	56,58	2,93
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
295,33	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	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	27,62	17,56	119,93	748,31	0,29	6,28	67,48		136,69	256,89	94,53	5,75
Полдник														
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		300	14,34	7,86	62,33	377,42	0,14	42,2	36,68		101,5	163,77	28,98	1,42
Итого за день			53,93	55,42	240,71	1677,85	0,7	55,79	104,24		291,97	598,8	180,09	10,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рац. план: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: суббота

Сезон: Весна

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
155,8,1	Сливочная индюшка с соусом .	100	8,9	11,5	6,41	164,8	0,03	2,7	66,55		27,84	74,95	31,58	0,62
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		516	17,32	17,68	62,14	477,06	0,16	3,8	87,55		67,62	218,12	116,24	4
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
580,06	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	Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
646,08	Напиток из 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		758,5	37,68	20,75	120,88	820,99	0,6	18,81	523,51		169,77	417,85	130,54	10,54
Полдник														
417,02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38								
1533	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	8,15	9,25	71,21	400,69		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за день			63,15	47,68	254,23	1698,74	0,76	32,04	611,06		250,45	639,99	251,69	14,88

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	532,56	20	892,37	34	425,46	16	1850,39	70
2 день	551,56	23	757,94	32	355,93	15	1665,43	70
3 день	524,81	21,2	818,43	33,1	386,04	15,7	1729,28	70
4 день	487,58	20	806,31	33	429,98	17	1723,87	70
5 день	453,93	20	849,09	37	297,66	13	1600,68	70
6 день	563,44	24,5	705,24	31	334,23	15	1603,09	70
7 день	505,26	20	881,59	34	430,09	16	1816,94	70
8 день	627,41	24	701,6	27	524,69	19	1853,7	70
9 день	522,29	21,4	758,67	31	430,5	17,6	1711,46	70
10 день	542,24	23	689,09	29	434,33	18	1665,66	70
11 день	552,12	23	748,31	31,3	377,42	15,7	1677,85	70
12 день	477,06	20	820,99	34	400,69	16	1698,74	70
Общее значение за 12 дней		261,5		385,5		193		
Среднее значение		21,8		32,1		16,1		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 7 до 11 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	55,3	51,8	290,74	1850,39
1 неделя 2 день	59,43	58,47	225,34	1665,43
1 неделя 3 день	56,68	44,48	276,56	1729,28
1 неделя 4 день	43,34	66,13	238,0	1723,87
1 неделя 5 день	54,49	45,93	242,33	1600,68
1 неделя 6 день	41,88	48,79	249,1	1603,09
2 неделя 7 день	49,51	64,9	258,7	1816,94
2 неделя 8 день	53,36	58,56	278,29	1853,7
2 неделя 9 день	50,27	49,14	266,19	1711,46
2 неделя 10 день	59,66	50,67	242,74	1665,66
2 неделя 11 день	53,93	55,42	240,71	1677,85
2 неделя 12 день	63,15	47,68	254,23	1698,74
Итого за 12 дней	641	641,97	3062,9	20597,1
Среднее значение	53,42	53,50	255,24	1716,42
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350
Отклонения от нормы				