

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«~~01~~» ~~ноября~~ 2024 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 45 г. о. Самара



Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)

в весенний 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	10	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью	12,5/250/1	Плюшка «Московская»	150	
	Ветчина порционно	20	Плов из птицы со свежим огурцом	280		Напиток из чёрной смородины	200
	Каша «Янтарная» с яблоками	250	Компот из кураги	200			
	Чай с сахаром.	200/11	Хлеб пшеничный	60			
	Хлеб пшеничный	60	Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 2	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	105	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом.	150	
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Мясо тушёное с соусом	100		Кисель из вишни	200
	Какао напиток с молоком	200	Картофельное пюре с маслом	180			
	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	12,5/250/1	Крендель Сахарный.	150	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, икрой кабачковой	180	Рыба по-самарски тушёная с овощами	100		Компот из изюма	200
	Чай со смородиной	200	Рис отварной с овощами	180			
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200			
	Яблоко свежее (нарезка)	60	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 4	Сыр порционно	20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/10/1	Гребешок "Школьный"	150	
	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	280		Напиток из вишни	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Напиток из плодов шиповника.	200			
	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	60			
	Хлеб пшеничный	60	Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 5	Масло порционно	10	Суп рисовый с томатом на курином бульоне, с чесноком и укропом	250/1	Оладьи со сгущённым молоком.	150	
	Котлеты «Сочные» куриные с соусом томатным	100	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	100		Чай со смородиной	200
	Картофельное пюре с маслом	180	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180			
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/7	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200			
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 6	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/250/1	Ватрушка с повидлом	150	
	Рис отварной с маслом, свежий огурец	180	Сосиска отварная с томатным соусом	105		Чай с яблоками и сахаром.	200/11/7
	Чай с молоком и сахаром.	200/11	Капуста тушёная белокочанная	180			
	Хлеб пшеничный	60	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, картофелем, цыплёнком со сметаной и укропом Шницель мясной с соусом томатным Макаронны отварные с маслом и икрой кабачковой Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	12,5/250/5/1	Пирог «Школьный» Чай с лимоном и сахаром .	130 200/11/9
	Яйцо вареное	40				
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	250/10				
	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.	14/250/1	Булочка «Плетёнка» Какао напиток с молоком	150 200
	Плов из птицы с консервированной кукурузой	280				
	Чай с сахаром.	200/11				
	Хлеб пшеничный	50				
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный с маслом сливочным	105	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.	250/1	Плюшка "Московская" Напиток из вишни	150 200
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/20/6				
	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 апельсина. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	10/250/1	Витушка с изюмом. Молоко кипячёное	150 200
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200				
	Чай с сахаром	200/11				
	Хлеб пшеничный	40				
	Яблоко свежее (нарезка)	100				
Неделя 2 День 11	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным	280	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.	250/5/1	Ватрушка с творогом. Напиток из черной смородины.	150 200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5				
	Хлеб пшеничный	60				
Неделя 2 День 12	Сливочная индюшка с соусом	100	Борщ с капустой, картофелем, цыплёнком со сметаной и укропом Бифштекс «Пикантный» с соусом томатным Пюре гороховое Напиток из апельсинов Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	12,5/250/5/1	Гребешок "Школьный" Чай со смородиной	150 200
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно	200				
	Чай с сахаром	200/11				
	Хлеб пшеничный	50				

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: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
16	Ветчина порционно.	20	4,52	4,18		55,7								
261,09	Каша Янтарная с яблоками.	250	8,25	13,46	45,55	336,14	0,14	4,89	70		123,3	193,47	56,25	2,3
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		551	21,02	22,03	92,56	652,41	0,22	5,01	91		147,39	296,59	74,39	3,47
Обед														
108,03	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью.	12,5/250/1	6,83	6,43	22,61	175,63	0,1	6,34	40,7		35,89	84,66	25,54	1,08
291,36	Плов из птицы, свежий огурец	280	13,16	22,08	57,11	479,8	0,1	3,96	16,41		35,16	196,88	57,65	1,66
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		833,5	28,5	30,57	154,99	1009,11	0,34	11,1	57,41		135,37	397,14	128,77	5,26
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
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		350	11,28	14,69	92,92	549,01	0,19	42	14,4		44,9	112,44	26,76	1,8
Итого за день			60,8	67,29	340,47	2210,53	0,75	58,11	162,81		327,66	806,17	229,92	10,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: вторник

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

№ 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
314,38	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
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		550	26,29	16,65	87,54	605,17	0,27	2,12	104		177,76	344,27	165,52	5,46
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	Картофельное пюре с маслом	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	21,47	34,65	100,45	799,63	0,46	26,63	31,52		140,88	306,73	97,33	4,83
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			72,42	70,22	241,54	1887,92	0,82	32,78	237,52		548	960,72	302,32	11,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: среда

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580,04	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
203,08	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
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
338,14	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		570	17,02	16,9	78,14	532,58	29,61	20,15	318,78		84,48	196,32	52,52	4,84
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
147,02	Рис отварной с овощами .	180	4,52	10,32	32,17	239,66	0,07	5,62			34,15	102,49	33,9	1,08
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		833,5	32,69	28,43	124,48	884,59	0,47	14,88	17,01		188,18	464,3	141,56	7,26
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
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		350	5,91	10,27	68,72	390,95	0,22		28,5		55,1	145,19	28,99	2,22
Итого за день			55,62	55,6	271,34	1808,12	30,3	35,03	364,29		327,76	805,81	223,07	14,32

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: 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
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
314,1	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
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		556	21,82	23,38	73,88	593,24	0,25	0,59	74,44		63,31	358,28	120,97	5,02
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
259,45	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	280	9,02	30,18	27,36	417,14	0,26	5,23	0,09		32,5	166,53	52	2,34
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		831	19,1	38,33	112,66	872,03	0,44	15,58	10,45		132,42	311,12	106,31	5,94
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
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		350	12,22	11,63	95,43	538,51	0,2	3,08	35,1		50,31	131,13	27,54	2,02
Итого за день			53,14	73,34	281,97	2003,78	0,89	19,25	119,99		246,04	800,53	254,82	12,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: пятница

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

№ 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	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		558	15,85	21,75	70,48	541,04	0,39	10,79	119,89		116,84	245,02	73,34	4,11
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
280,11	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
199,06	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
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		821	34,62	18,73	142,62	877,43	0,54	8,57	33,5		147,67	375,23	125,31	8,94
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
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	12,18	12,04	81,36	463,47	0,17	10,58	37,81		180,1	189,37	35,34	1,56
Итого за день			62,65	52,52	294,46	1881,94	1,1	29,94	191,2		444,61	809,62	233,99	14,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
315,1	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
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		551	17,5	23,42	92,42	650,48	0,21	4,5	58,76		108,5	223,82	56,29	2,74
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
243,15	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 тушёная белокочанная	180	4,08	6,13	16,4	137,09	0,06	36,19	0,08		101,84	69,13	34,42	1,32
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		856	23,46	25,13	112,43	769,75	0,4	46,37	24,3		240,49	361,34	119,46	7,22
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			49,87	53,8	291,92	1851,4	0,76	51,9	99,31		392,6	678,79	198,56	12,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Сезон: Весна

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
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,18	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	6,87	11,41	40,65	292,77	0,11	1,3	60		138,44	173,8	43,36	0,99
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		566	21,13	22,75	78,29	602,47	0,22	2,12	201,7		267,75	419,62	76,77	3,15
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
268,5	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		838,5	25,11	32,54	125,84	896,66	46,48	15,62	323,52		137,28	285,44	84,79	5,27
Полдник														
452,04	Пирог "Школьный" ..	130	5,78	25,7	67,3	523,62								
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	5,92	25,72	78,57	569,44		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за день			52,16	81,01	282,7	2068,57	46,7	21,37	525,22		419,68	709,51	166,01	8,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: вторник

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Сезон: Весна

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						
291,31	Плов из птицы с консервированной кукурузой	280	15,3	16,58	59,13	446,94	0,09	3,44	28,65		37,71	203,17	81,23	1,6	
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	20,08	25,28	100,27	708,91	0,27	3,49	68,65		85,43	318,62	108,8	3,89	
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	
234,04	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	
312,3	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным	180	3,38	4,92	14,83	117,12	0,15	5,93	25,94		50,13	90,74	32,32	1,2	
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	24,81	19,33	116,13	737,75	0,44	15,84	46,3		149,81	361,94	112,68	5,52	
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	
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		350	15,47	25,66	86,81	640,06	0,24	1,3	51,88		156,66	241,16	42,09	2,4	
Итого за день			60,36	70,27	303,21	2086,72	0,95	20,63	166,83		391,9	921,72	263,57	11,81	

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: 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
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		552	25,39	24,52	72,05	607,45	0,24	0,39	293,2		139,26	416,77	56,71	4,74
Обед														
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1	4,26	5,07	20,15	143,27	0,03	3,17	0,21		14,03	43,48	16,29	0,51
417,1	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	100	8,82	11,1	6,83	162,52	0,04	2,73	21,53		22,87	80,84	11,81	1,29
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,22	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	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	26,45	23,74	125,48	821,42	0,32	6,1	47,24		101,21	344,37	143,36	7,18
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			63,07	62,91	291,04	1982,92	0,75	9,49	354,84		285,3	872,65	225,54	13,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

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

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

№ 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
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
143,02	Рагу из овощей.	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14
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	22,44	20,92	115,37	739,54	0,41	25,61	35,14		147,25	339,81	108,38	6,14
Полдник														
027,01	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	17,21	17,64	91,47	591,29	0,27	2,6	85		278,54	315,74	50,19	2,16
Итого за день			65,59	56,95	287,07	1921,06	0,83	40,41	210,7		665,19	982,05	211,87	12,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: пятница

Сезон: Весна

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														
259,35	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным	280	8,32	28,87	23,9	395,13	0,24	5,53	0,08		36,25	161,1	49,4	2,28
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		554,5	13,96	30,59	71,11	622,03	0,31	8,36	0,08		62,1	204,11	62,01	3,26
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														
000,01	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	68,75	464,79	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		350	21,41	11,75	85,25	532,35	0,21	42,3	55,02		143,45	242,19	39,15	1,97
Итого за день			65,27	62,2	283,7	1962,06	0,84	57,96	141,99		352,12	729,23	202,03	11,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: суббота

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 558,1	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
314,43	Каша гречневая вязкая с маслом, сгустец 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	18,5	18,11	78,06	549,28	0,26	4,15	91,75		96,1	233,17	70,4	3,71
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
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 .	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
646,08	Напиток из апельсина.	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		838,5	39,98	23,1	131,03	891,96	0,68	20,8	527,72		201,63	460,34	150,6	11,8
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
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	12,17	11,62	87,99	505,22	0,19	9,51	35,1		45,84	129,15	25,1	2,21
Итого за день			70,65	52,83	297,08	1946,46	1,13	34,46	654,57		343,57	822,66	246,1	17,72

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	652,41	20,66	1009,11	31,96	549,01	17,39	2210,53	70
2 день	605,17	22,44	799,63	29,65	483,12	17,91	1887,92	70
3 день	532,58	20,62	884,59	34,25	390,95	15,14	1808,12	70
4 день	593,24	20,72	872,03	30,46	538,51	18,81	2003,78	70
5 день	541,04	20,12	877,43	32,64	463,47	17,24	1881,94	70
6 день	650,48	24,59	769,76	29,10	431,14	16,30	1851,4	70
7 день	602,47	20,39	896,66	30,34	569,44	19,27	2068,57	70
8 день	708,91	23,78	737,75	24,75	640,06	21,47	2086,72	70
9 день	607,45	21,44	821,42	29,00	554,05	19,56	1982,92	70
10 день	590,23	21,51	739,54	26,95	591,29	21,55	1921,06	70
11 день	622,03	22,19	807,68	28,82	532,35	18,99	1962,06	70
12 день	549,28	19,75	891,96	32,08	505,22	18,17	1946,46	70
Общее значение за 12 дней		258,22		359,98		221,79		
Среднее значение		21,5		30		18,5		70
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 12 лет и старше

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	60,8	67,29	340,47	2210,53
1 неделя 2 день	72,42	70,22	241,54	1887,92
1 неделя 3 день	55,62	55,6	271,34	1808,12
1 неделя 4 день	53,14	73,34	281,97	2003,78
1 неделя 5 день	62,65	52,52	294,46	1881,94
1 неделя 6 день	49,87	53,8	291,92	1851,4
2 неделя 7 день	52,16	81,01	282,7	2068,57
2 неделя 8 день	60,36	70,27	303,21	2086,72
2 неделя 9 день	63,07	62,91	291,04	1982,92
2 неделя 10 день	65,59	56,95	287,07	1921,06
2 неделя 11 день	65,27	62,2	283	1962,06
2 неделя 12 день	70,65	52,83	297,08	1946,46
Итого за 12 дней	731,6	758,94	3465,8	23611,48
Среднее значение	60,97	63,25	288,82	1967,62
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720
Отклонения от нормы				