

«Утверждаю»

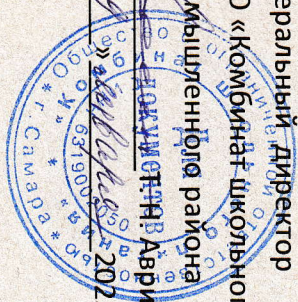
Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г.о. Самары

«09» октября 2023 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 5 г. о. Самара

«09» октября 2023 г.

«09» октября 2023 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню (завтраков, обедов, полдников)

в период: осень – зима

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	Ветчина порционно.	30	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	Круассан с конфитюром	90
	Сыр порционно	10	Плов из филе птицы с консервированной кукурузой	250	Чай с лимоном и сахаром.	200/1/3,5
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным.	200/10	Компот из кураги	200		
	Чай с сахаром.	200/11	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 2	Хлеб пшеничный	40	Ржаной хлеб.	30		
			Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом.	100
	"Колбаски" куринные с томатным соусом.	105	Бефстроганов из сердца	100	Кисель	200
	Картофельное пюре с маслом	150	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным.	165		
Неделя 1 День 3	Напиток шоколадный Хрутка	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	80	Ржаной хлеб.	30		
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Крендель Сахарный.	100
Неделя 1 День 4	Чай с молоком и сахаром	200/11	Рыба тушеная в томате с овощами	100	Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный	30	Рис отварной с маслом	150		
	Апельсин (нарезка)	100	Компот из сухофруктов.	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 5	Яблоко свежее (нарезка)	100	Ржаной хлеб.	30		
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Гребешок "Школьный"	100
	Кофейный напиток с молоком	200	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	250	Напиток кисло-молочный	200
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника.	200	Ряженка	
Неделя 1 День 6	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
	Масло порционно	10	Хлеб пшеничный	60		
	Ежики мясные со сметанно-томатным соусом	110	Ржаной хлеб.	30		
	Пюре гороховое	150	"Недздышки" куринные с соусом томатным	250/5/1	Оладьи со сгущенным молоком.	100/10
Неделя 1 День 7	Чай со смородиной	200	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	170	Напиток из апельсинов.	200
	Хлеб пшеничный	30	Кисель	200		
	Масло порционно	10	Хлеб пшеничный	60		
	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1	Ватрушка с творогом.	100
Неделя 1 День 8	Рис отварной с маслом сливочным	150	Сарделька отварная с соусом томатным	100	Напиток из черной смородины.	200
	Чай с сахаром.	200/11	Капуста тушеная белокочанная	150		
	Хлеб пшеничный	30	Компот из кураги	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 9	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб.	30		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно.	20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Десерт "Нежность"	100
	Рйцо вареное	40	Сливочная индюшка с соусом.	105	Чай с сахаром.	200/11
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/5	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170		
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток клюквенный Школьные	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Ржаной хлеб.	30		
	Плов с мясом, кукуруза консервированная	245	Суп картофельный с вермишелью и цыпятами и укропом	12.5/250/1	Блинчики со стужённым молоком	100/10
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/7	Котлеты "Любительские" с соусом	105	Компот из сухофруктов.	200
	Хлеб пшеничный	30	Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком.	170		
			Кисель	200		
Неделя2 День 9	Омлет натуральный с маслом	105	Хлеб пшеничный	60		
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/15/5	Ржаной хлеб.	30		
	Какао напиток с молоком	200	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Плюшка "Московская"	100
	Хлеб пшеничный	30	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	100	Напиток кисломолочный	200
			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Кефир	
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным спадким	200	Напиток из плодов шиповника	200		
	Кисель	200	Хлеб пшеничный	60	Витлушка с изюмом.	100
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60	Молоко кипячёное	200
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 11	Масло порционно.	5	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1		
	Тефтели из говядины со сметанно-томатным соусом	110	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	Ватрушка с творогом.	100
	Картофельное пюре с маслом	150	Напиток из апельсина.	200	Напиток из черной смородины.	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30		
Неделя 2 День 12	Соуска отварная	55	Солганка Домашняя с укропом	250/1		
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Котлеты рубленные из цыплат с томатным соусом.	105		
	Кофейный напиток с молоком	200	Вермишель отварная с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов	200		
	Апельсин (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
			Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1		
			Колобки из цыплат "Школьные".	110		
			Пюре гороховое	150		
			Напиток из плодов шиповника.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		

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	601,63	23	893,38	34,2	333,6	12,8	1828,61	70
2 день	450,33	20	749,7	33,2	380,32	16,8	1580,35	70
3 день	539,37	22	786,86	32	407,81	16	1734,04	70
4 день	675,34	24	837,49	30	459,18	16	1972,01	70
5 день	619,29	24	849,6	33	349,88	13	1818,77	70
6 день	597,1	24,5	733,49	30,1	377,42	15,4	1708,01	70
7 день	522,79	20	784,65	31	490,82	19	1798,26	70
8 день	652,11	26	707,87	29	359,2	15	1719,18	70
9 день	645,85	24	780,58	29	470,7	17	1897,13	70
10 день	639,13	24	794,06	30	434,33	16	1867,52	70
11 день	489,57	21	758,12	33	377,42	16	1625,11	70
12 день	541,1	21,5	820,38	33	402,09	15,5	1763,57	70
Общее значение за 12 дней		274		377,5		188,5		
Среднее значение		22,8		31,5		15,7		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	53,75	56,79	275,61	1828,61
1 неделя 2 день	61,49	47,92	225,77	1580,35
1 неделя 3 день	60,48	42,52	277,53	1734,04
1 неделя 4 день	57,67	72,74	271,66	1972,01
1 неделя 5 день	68,29	53,78	265,41	1818,77
1 неделя 6 день	55,56	56,18	245,01	1708,01
2 неделя 7 день	61,36	53,07	268,79	1798,26
2 неделя 8 день	50,48	52,5	261,21	1719,18
2 неделя 9 день	66,08	61,31	270,22	1897,13
2 неделя 10 день	56,08	66,97	260,11	1867,52
2 неделя 11 день	57,46	46,78	243,56	1625,11
2 неделя 12 день	65,08	45,29	273,89	1763,57
Итого за 12 дней	713,78	655,85	3138,77	21312,56
Среднее значение	59,48	54,65	261,56	1776,01
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	77	79	335	2350
Отклонения от нормы	53,9	55,3	234,5	1645

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима
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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55										
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21			0,1	60	5,5	0,07	
173	Каша пшениная молочная с маслом	200/10	8,64	12,1	43,63	317,98	0,19	1,3	60			141,06	208,18	55,76	1,5	
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		501	21,83	22,19	78,64	601,63	0,24	1,42	81			161,15	298,3	71,1	2,45	
Обед																
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5			33,96	64,85	23,12	0,9	
291,19	Плов 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	
376,19	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	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		791	26,83	20,84	149,62	893,38	0,32	10,35	62,44			132,74	366,5	143,66	4,88	
Полдник																
415,02	Круассан с конфитюром	90	4,97	13,74	36,14	288,1										
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	
Итого за Полдник		304,5	5,09	13,76	47,35	333,6		2,83				13,85	4,01	4,21	0,32	
Итого за день			53,75	56,79	275,61	1828,61	0,56	14,6	143,44			307,74	668,81	218,97	7,65	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: вторник

Сезон: Осень-Зима

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	Са	Р	Мг	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		
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22		
472,03	Напиток шоколадный Хрустка	200	1,85	1,92	14,03	80,8	0,13	5,87	10,3		68,84	46,35	8,74	1,12		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак		515	20,62	13,44	61,72	450,33	0,46	12,91	97,43		159,71	265,94	96,04	4,43		
Обед																
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76		
250,07	Бефстроганов из сердца	100	13,42	12,3	6,96	192,22	0,18	2,12	39,6		37,98	159,04	22,67	3,49		
314,3	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным.	165	4,08	4,29	25,47	156,81	0,04	0,75	21		20,33	36,88	9,18	0,7		
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	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		806	26,71	23,6	107,61	749,7	0,4	23,08	60,92		135,28	329,05	80,83	6,88		
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		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
Итого за Полдник		300	14,16	10,88	56,44	380,32	0,05	0,31	45		132,63	172,04	21,01	0,95		
Итого за день			61,49	47,92	225,77	1580,35	0,91	36,3	203,35		427,62	767,03	197,88	12,26		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1, день: 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепт	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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
580,07	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	80	8,16	7,92	8,48	137,84	0,05	0,38	7,31		18,13	43,77	14,87	1,31		
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,53	4,45	34,16	198,81	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81		
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак		571	18,9	15,04	82,1	539,37	0,28	61,09	38,51		155,86	218,78	61,96	4,01		
Обед																
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07		
229,04	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35		23,23	133,83	25,63	0,58		
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	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	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		791	28,66	19,11	125,23	786,86	0,46	8,19	65,65		151,42	388,65	115,58	6,34		
Полдник																
415	Крепдиль Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06		
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого за Полдник		300	12,92	8,37	70,2	407,81	0,2	2,6	59		258	258,99	40,18	1,26		
Итого за День			60,48	42,52	277,53	1734,04	0,94	71,88	163,16		565,28	866,42	217,72	11,61		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1, день 4

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																
224,09	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	18,28	17,22	45,64	410,66	0,09	1,23	78,19		200,97	254,23	36,37	1,01		
379,04	Кофейный напиток с молоком.	200	3,9	3,7	20,17	129,58	0,04	1,3	20		126,08	90	15,25	0,15		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
338	Рболоко 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		530	25,34	22,17	93,61	675,34	0,27	14,08	98,22		363,05	420,23	74,62	4,46		
Обед																
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12		
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		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		796	18,49	36,35	109,09	837,49	0,42	14,96	5,44		124,72	294,56	100,63	5,72		
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		
386	Напиток кисло-молочный Раженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2		
Итого за Полдник		300	13,84	14,22	68,96	459,18	0,17	0,65	63,4		269,85	267,42	41,46	1,45		
Итого за День			57,67	72,74	271,66	1972,01	0,86	29,69	167,06		757,62	982,21	216,71	11,63		

Приморное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

Неделя 1, день 5

№ рек.	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																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	110	8,39	12,44	10,37	186,96	0,03	0,3	12,54		22,96	88,39	14,45	1,26		
199	Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13		
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		
Итого за Завтрак		500	27,59	24,98	71,04	619,29	0,49	9,73	73,54		136,14	823,64	100,09	7,85		
Обед																
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02		
833,03	"Нездышки" 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		
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		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		816	32,6	20,08	134,62	849,6	19,89	10,22	257,3		100,16	287,78	82,11	4,83		
Полдник																
401,16	Оладьи со стущённым 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		
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		310	8,1	8,72	59,75	349,88	0,12	3,43	25,22		125,49	128,65	26,48	1,26		
Итого за День			68,29	53,78	265,41	1818,77	20,5	23,38	356,06		361,79	740,07	208,68	13,94		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023, День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

Неделя 1, день 6

№ 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																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
290,08	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	12,58	14,58	2,7	192,4	0,04	1,92	61,76		18,04	91,17	50,08	0,96		
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61		
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	19,12	27,49	68,28	597,1	0,18	1,97	128,76		59,89	226,53	90,3	3,13		
Обед																
101	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05		
243,1	Сарделька отварная с соусом томатным	100	5,68	10,09	5,3	134,73	0,02	0,85	20,04		19,62	58,68	11,4	0,92		
321	Карлуста 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		
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	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		801	22,1	20,83	114,4	733,49	0,33	40,74	24,09		199,45	316,87	117,22	5,59		
Полдник																
000,07	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			55,56	56,18	245,01	1708,01	0,65	84,91	189,53		360,84	707,17	236,5	10,14		

Приморное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14		
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
175,03	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/5	6,04	7,59	33,41	226,11	0,1	1,3	40		132,9	155,96	37,26	0,8		
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак		506	20,69	19,98	65,05	522,79	0,27	2,15	192,2		274,26	470,78	81,82	3,65		
Обед																
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12		
558,03	Сливочная индюшка с соусом.	105	10,4	5,85	8,76	129,29	0,02	3,22	82,97		25,15	94,15	39,81	0,73		
199,08	Пюре гороховое с опруром консервированным.	170	16,59	4,83	33,95	245,63	0,36	1	21		82,32	168,03	69,53	5,25		
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	Ржаной хлеб.	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	36,32	17,91	119,54	784,65	0,55	15,78	109,33		192,22	401,37	161,2	9,03		
Полдник																
449,03	Десерт "Нежность"	100	4,25	15,15	73,19	446,11	0,06	0,04	16,81		16,28	45,92	8,31	0,91		
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		
Итого за Полдник		311	4,35	15,18	84,2	490,82	0,06	0,09	16,81		28,27	50,04	12,55	1,35		
Итого за День			61,36	53,07	268,79	1798,26	0,88	18,02	318,34		494,75	922,19	255,57	14,03		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: вторник

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реж.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3			0,02
403,1	Плов с мясом, кукуруза консервированная	245	15,05	21,66	48,67	449,82	0,14	1,82	0,13		31,81	160,61	52,13	1,55	
333,01	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		503	18,01	29,78	78,01	652,11	0,25	4,65	40,13		68,06	232,62	70,34	2,99	
Обед															
103,16	Суп картофельный с вермишелью и цыпленками и укропом.	12,5/250/1	5,81	4,84	22,93	158,52	0,12	9,61	7,2		32,16	81,93	29,25	1,22	
256,23	Котлеты "Любительские" с соусом	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4		32,42	104,78	24,97	0,7	
312,13	Картофельное пюре с маслом и с зеленым горошком	160	3,45	4,52	20,71	137,23	0,15	6,18	25,94		45,23	89,74	30,22	1,09	
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	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		818,5	24,36	15,48	117,8	707,87	0,44	17,63	70,84		186,39	378,25	114,99	6,09	
Полдник															
399,03	Елочки со ступенным молоком	100/10	8,11	7,24	34,44	235,36	0,11	1,48	42,8		146,12	148,58	22,86	0,81	
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1	
Итого за Полдник		310	8,11	7,24	65,4	359,2	0,11	1,48	42,8		155,45	148,58	24,76	0,91	
Итого за День			50,48	52,5	261,21	1719,18	0,8	23,76	153,77		409,9	759,45	210,09	9,99	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: среда
 Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 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	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05		
204.03	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/15/5	9,64	8,28	35,23	254	0,06	0,11	51,5		20,63	128,67	19,89	0,97		
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		
817.01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак		505	26,9	26	76,06	645,85	0,27	1,61	297,5		251,5	492,35	70,59	4,86		
Обед																
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07		
417.1	Котлеты по-хельновски со сметанно-томатным соусом	100	7,91	8,37	7,83	138,29	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	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66		
817.02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		791	26	19,17	125,98	780,58	0,49	9,31	62,83		128,56	370,11	150,61	8,3		
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		
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2		
Итого за Полдник		300	13,18	16,14	68,18	470,7	0,36	1,4	49,6		264,16	253,92	39,26	1,18		
Итого за день			66,08	61,31	270,22	1897,13	1,12	12,32	409,93		644,22	116,38	260,46	14,34		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: четверг

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мg	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	285,36	34,46	0,95	
350	Кисель	200			30,96	123,84						9,33		1,9	0,1	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
338	Ряболо 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		530	24,92	18,08	94,18	639,13	0,22	12,15	90,56			248,74	361,38	59,36	4,35	
Обед																
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,12	10,44	86,52	0,08	11,65	25			41,85	57,38	24,72	0,84	
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08			33,34	149,07	45,26	2	
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	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		796	17,79	35,04	101,88	794,06	0,43	18,57	25,38			112,68	297,85	98,71	5,1	
Полдник																
027,0	Витлушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30			25,69	90,5	14,8	1,31	
385	Молоко кипяченое	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			56,08	66,97	260,11	1867,52	0,86	33,32	185,94			627,11	929,73	200,87	10,96	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: пятница

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Примечание, 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 порционное.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
279,07	Творог из говядины со сметанно-томатным соусом	110	8,39	12,44	10,37	186,96	0,03	0,3	12,54		22,44	86,77	13,81	1,26		
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,3	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02		
393,02	Чай с лимонном и сахаром.	200/113,5	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		509,5	14,45	21,44	59,71	489,57	0,28	8,31	58,48		100,72	240,82	60,14	3,71		
Обед																
157	Солёная Помешная с укропом	250/1	5,21	6,97	8,72	118,45	0,08	6,11	17,06		32,89	88,68	23,23	1,3		
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		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	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	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		796	28,67	17,48	121,52	758,12	0,3	7,28	78,89		142,94	273,05	100,54	6,02		
Полдник																
305,01	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,1	0,15	27,5		62,89	117,59	15,25	0,83		
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	0,11	42,15	27,5		80,49	124,52	23,89	1,15		
Итого за День			57,46	46,78	243,56	1625,11	0,69	57,74	164,87		324,15	638,39	184,57	10,88		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: суббота

Неделя: 2

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
Возраст: с 7 до 11 лет

№ рек.	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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
275,01	Сосиска отварная	55	6,05	13,15	0,22	143,43	0,1				19,25	87,45	11	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		
379,04	Кофейный напиток с молоком.	200	3,9	3,7	20,17	129,58	0,04	1,3	20		126,08	90	15,25	0,15		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3		
Итого за Завтрак		535	17,96	22,3	67,12	541,1	0,41	61,3	41		216,77	375,14	126,73	4,99		
Обед																
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25		
815,02	Котлеты из цыплят "Школьные".	110	10,36	4,09	10,31	119,49	0,05	1,16	39,14		24,14	63,77	38,52	0,87		
199	Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13		
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		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		815	38,98	13,74	135,2	820,38	0,66	13,44	63,53		180,9	416,84	171,15	9,72		
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		
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Полдник		311	8,14	9,25	71,57	402,09	0,13	0,1	23,4		33,84	87,54	17,7	1,69		
Итого за День			65,08	45,29	273,89	1763,57	1,2	74,84	127,93		431,51	879,52	315,58	16,4		