

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 18 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 109 г. о. Самара

Рыжова О.И.

« 19 » \_\_\_\_\_ 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

Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	Круассан с конфитуром	90
	Каша «Битандва» с яблоками	Плов из филе тунца со свежим огурцом	250	Чай с лимонном и сахаром	200/1/3,5
	Чай с сахаром	Напиток из черной смородины	200		
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	60		
		Ржаной хлеб	30		
Неделя 1 День 2	«Колбаски» куринные со сметано-томатным соусом	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	Бифштекс «Ливинский» с соусом томатным	100	Кисель	200
	Кавказ напиток с молоком	Картофельное пюре с маслом	150		
	Хлеб пшеничный	Напиток клюквенный Школьный	200		
		Хлеб пшеничный	60		
		Ржаной хлеб	30		
Неделя 1 День 3	Биточки «Школьные» с соусом томатным	Суп картофельный с горошком и зеленью	250/1	Крендель Сахарный	100
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, маргой кабаньей	Рыба тушеная в томате с овощами	100	Молоко кипяченое	200
	Чай со смородиной	Рис отварной с маслом	150		
	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов	200		
		Хлеб пшеничный	60		
		Ржаной хлеб	30		
Неделя 1 День 4	Масло сливочное порционно	Борщ с капустой и картофелем, зеленью укропа	250/1	Грибешки «Школьный»	100
	Соусыя отварная с томатным соусом	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленью горошком	250	Напиток из вишни	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	Напиток из плодов шиповника	200		
	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	Ржаной хлеб	30		
Неделя 1 День 5	Сердце тунца в соусе сметанном с томатом	Расоление Ленинградский и зеленью укропа	250/5/1	Оладьи со стученым молоком	90/10
	Картофельное пюре с маслом	Пюре гороховое	100	Напиток из вальсенок	200
	Чай с лимонном и сахаром	Кисель	150		
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	200		
		Ржаной хлеб	50		
			30		
Неделя 1 День 6	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой в укропом	10/250/1	Ватрушка с творогом	100
	Рис отварной с маслом сливочным	Сарделька отварная с соусом томатным	100	Напиток из черной смородины	200
	Чай с сахаром	Рягу из овощей	150		
	Хлеб пшеничный	Компот из сухофруктов	200		
		Хлеб пшеничный	60		
		Ржаной хлеб	30		

Печенье	Завтрак (весом в граммах)		Обед (весом в граммах)		Полдник (весом в граммах)	
	Название	Вес	Название	Вес	Название	Вес
Неделя 2 День 7	Сыр порционный	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Десерт "Нежность"	90
	Рянец вареное	40	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	100	Чай с сахаром	200/11
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом	200/10	Макаронные отварные с маслом сливочным	180		
Неделя 2 День 8	Чай с лимоном и сахаром	200/11	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб	30		
Неделя 2 День 9	Масло порционное	10	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1	Блинчики со стученым молоком	100/10
	Плов с мясом, кургуза консервированная	230	Котлеты "Лодочка" с соусом томатным	105	Коктейль из сульфуратов	200
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/9	Картофельное пюре с маслом и с огурцом консервированным	170		
Неделя 2 День 10	Хлеб пшеничный	40	Кисель	200		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб	30		
Неделя 2 День 11	Омлет натуральный с маслом	60	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Витрушка с яблоком	100
	Макаронные изделия отварные с сыром	180/15/5	Жаркое по-домашнему с мясом и кургузой консервированной	250	Молочко яблочное	200
	Чай с сахаром	200/11	Напиток из апельсина	200		
Неделя 2 День 12	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	70	Ржаной хлеб	30		
	«Медальон» мясной с соусом томатным	100	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	Варушка с творогом	100
Неделя 2 День 13	Картофельное пюре с маслом	150	Соуска отварная с томатным соусом	105	Напиток из черной смородины	200
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	Вермишель отварная с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный	50	Компот из сухофруктов	200		
Неделя 2 День 14	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
	Хлеб пшеничный	50	Ржаной хлеб	30		
	Печенье по-строгановски	100	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	Гребешок "Школьный"	100
Неделя 2 День 15	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Колобки на циплиг "Школьные"	110	Напиток из вишни	200
	Чай с сахаром	200/11	Пюре гороховое	150		
	Хлеб пшеничный	50	Напиток из апельсина	200		
Неделя 2 День 16	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
	Хлеб пшеничный	50	Ржаной хлеб	30		
	Хлеб пшеничный	50				

## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1, день: 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Пример блюда, 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		
<b>Завтрак</b>																
15	Сыр порционный	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
261,11	Каша Рисовая 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		
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5		
<b>Итого за Завтрак</b>		501	15,7	17,48	79,83	539,44	0,2	4,58	81,02		134,24	301,11	70,46	3,12		
<b>Обед</b>																
108	Суп картофельный с клецками и зеленым укропом	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9		
291,15	Плов из говядины со свежими овощами	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,85	28,64		29,46	183,89	75,16	1,56		
868,02	Напиток из черной смородины	200	0,21	0,06	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32		
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		
<b>Итого за Обед</b>		791	25,7	20,8	139,08	846,38	0,31	51,99	62,44		103,52	342,03	129,42	4,61		
<b>Полдник</b>																
415,02	Круассан с конфитуром	90	4,97	13,74	36,14	286,1										
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		
<b>Итого за Полдник</b>		304,5	5,09	13,76	47,35	333,6		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
<b>Итого за день</b>			46,49	62,04	266,27	1719,42	0,51	59,4	143,46		251,61	647,15	204,09	8,05		

(Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)  
 Район: Основное меню 12 дней 2023 г

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (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		
<b>Завтрак</b>																
295,49	Колбаса* куринные со сметанно-томатным соусом	100	8,78	4,24	12,09	121,64	0,04	0,76	45,05		25,06	45,31	28,06	0,73		
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,45	6,01	24,54	174,05	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91		
362,08	Кавар напиток с молоком	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,63	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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	510	20,86	15	75,42	520,13	0,31	2,06	90,25		193,01	356,76	152,15	5,48		
<b>Обед</b>																
88	Шу на свежей капусте с картофелем и зеленью укропа	250,7	1,69	4,99	9,76	90,71	0,08	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76		
580,06	Бифитекс "Томатный" с соусом томатным	100	7,35	6,52	11,32	133,36	0,08	7,25	489,94		16,75	100,02	12,69	2,05		
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		
797,01	Напиток витаминный 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		
	<b>Итого за Обед</b>	791	19,7	18,03	106,56	667,33	0,4	32,64	516,22		136,95	316,69	89,79	5,76		
<b>Полдник</b>																
219,1	Сырники из творога с повидлом	100	14,16	10,88	25,46	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		
	<b>Итого за Полдник</b>	300	14,16	10,88	56,44	380,32	0,05	0,31	45		132,63	172,04	21,01	0,95		
	<b>Итого за день</b>		54,72	43,91	238,42	1567,76	0,76	35,01	651,4		402,58	845,49	262,95	12,19		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)  
 Район: Основное меню 12 дней 2023 г  
 День: среда  
 Неделя: 1

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

№ рецеп.	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество (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			
<b>Завтрак</b>																	
580.04	Биточки "Дюльские" с соусом томатным	100	7,81	9,06	10,41	150,43	0,05	1,69	21,56		17,69	76,38	12,82	1,08			
203.11	Варенишки отварная с маслом и икрой карбычковой	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			
<b>Итого за Завтрак</b>		500	16,47	16	71,97	493,87	19,78	12,52	226,76		65,14	178,77	45,23	3,4			
<b>Обед</b>																	
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	21,86	0,61			
349.03	Компот из сухофруктов	200	0,08		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 гванды	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17			
<b>Итого за Обед</b>		791	28,66	19,11	125,23	706,86	0,46	8,19	65,65		151,42	388,65	115,58	6,34			
<b>Полдник</b>																	
415	Крепитель, Саваренца	100	7,24	2,1	60,89	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06			
385	Молоко ацидовое	200	5,68	6,27	9,21	116,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2			
<b>Итого за Полдник</b>		300	12,92	8,37	70,2	407,81	0,2	2,6	59		258	258,99	40,18	1,26			
<b>Итого за день</b>			59,05	43,48	267,4	1888,54	20,44	23,31	351,41		474,56	267,41	200,99	11			

«Коллектив шведского питания»  
 Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)  
 Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

Неделя 1, день 4  
 День: четверг  
 Неделя 1

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

№ п/п	Примерное 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	
<b>Завтрак</b>																
14	Масло порционное	10	0,08	7,26	0,13	66,09				40		2,4	3		0,02	
243,15	Сосиски 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	
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	
326,18	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	
<b>Итого за Завтрак</b>																
		505	13,28	25,66	55,07	504,42	0,29	0,9	81,04			76,26	255,64	105,25	5	
<b>Обед</b>																
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06			46,93	48,69	25,45	1,11	
226,27	Жаркое го-домашнему с мясом и зеленым горошком	250	6,53	26,86	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	96,76	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	
<b>Итого за Обед</b>																
		791	16,35	36,05	110,95	641,67	0,41	14,94	0,44			120,32	291,51	100,18	5,71	
<b>Полдник</b>																
417,07	Грефшот "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 вацана	200	0,16	0,04	17,08	72,6	0,01	3				17,53	6	7,35	0,15	
<b>Итого за Полдник</b>																
		300	8,2	9,26	77,65	429,98	0,14	3,05	23,4			39,38	89,42	20,81	1,4	
<b>Итого за день</b>																
			29,83	70,97	243,67	1776,07	0,84	18,89	104,88			235,96	336,57	226,24	12,11	

Примерное меню и пищевая ценность, приготовленных блюд (лист 5)  
 Разработчик: Основное меню 12 дней 2023 г

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

Дата: пятница  
 Нагрузка: 1

№ рецепта	Пример блюда, 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	
<b>Завтрак</b>																
1568	Среднее тушеное в соусе сметанном с томатами	100	10,89	7,42	6,31	124,78	0,14	1,19	28,33	27,39	118,88	17,74	2,75			
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 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			
817,1	Хлеб пшеничный	50	4,8	1,42	30	151,17	0,18			33,33	108,33	23,33	1,83			
<b>Итого за Завтрак</b>																
		514,5	18,55	13,36	67,58	464,75	0,46	9,2	54,27	117,8	314,78	73,4	5,92			
<b>Обед</b>																
95,03	Распашанка Ленинградская со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,67	12,62	87,41	0,1	8,45	5	35,82	76,42	29,07	1,82			
833,03	"Невозврати" куринца с соусом томатным	100	16,96	9,14	7,03	178,62	0,05	0,37	46,8	18,02	90,89	15,14	1			
199	Пюре гороховое	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21	77,72	163,23	66,73	5,13			
350	Кюсель	200			30,96	123,84				9,33		1,9	0,1			
817,1	Хлеб пшеничный	30	4,8	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			
<b>Итого за Обед</b>																
		788	42,14	18,14	127,6	842,17	0,73	8,82	73,1	184,72	485,97	150,27	10,25			
<b>Полдник</b>																
401,2	Оладьи со ступенькой мяском	90/10	7,33	7,91	39,46	258,35	0,1	0,76	23,36	102,53	113,44	18,57	0,75			
646,06	Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6		14,99	5	6,23	0,43			
<b>Итого за Полдник</b>																
		300	7,37	7,93	56,01	324,89	0,1	3,36	23,36	117,52	118,44	24,8	1,18			
<b>Итого за день</b>																
			68,06	39,43	251,19	1631,81	1,29	21,38	150,73	420,04	919,17	248,47	17,35			



Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 6)  
 Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г  
 День: суббота  
 Неделя: 1

Секс: Очки-Знак  
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рач	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Битамини (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																		
560,0	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				
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					
617,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04			6	26	5,6	0,44					
<b>Итого за Завтрак</b>		501	14	20,63	81,86	569,17	0,17	1,74	48,56		44,56	159,59	44,32	2,34				
<b>Обед</b>																		
101	Суп картофельный с пшеном с дрожой и укропом	10(250/1)	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	6,93	3,68		30,64	94,90	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	56,69	11,4	0,92				
143	Рыбу из соевых	150	2,82	7,36	14,65	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95				
349,03	Компот из сухофруктов	200	0,06		17,67	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25				
617,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	6,4	0,66					
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,09		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
<b>Итого за Обед</b>		801	20,54	23,02	108,28	722,48	0,33	20,23	55,32		178,08	312,04	102,37	6				
<b>Полдник</b>																		
000,0	Ватрушка с творогом	100	14,13	7,78	45,63	305,66	0,13	0,2	36,66		63,9	196,84	20,34	1,1				
668,02	Напиток из черной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,96	0,01	42			17,6	6,93	6,04	0,32				
<b>Итого за Полдник</b>		300	14,34	7,86	62,13	377,42	0,14	42,2	36,66		101,5	163,77	26,38	1,42				
<b>Итого за день</b>			48,86	51,51	252,47	1660,07	0,64	64,17	120,56		325,14	635,36	175,67	9,76				

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)  
 Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

Дети: подростки

Неделя: 2

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (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		
<b>Завтрак</b>																
15	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07		
209,01	Пшеница вареная	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		60,22	79,8	8,68	1,12		
175,17	Каши Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/10	5,51	10,58	32,55	247,46	0,09	1,04	56		111,24	139,64	34,69	0,79		
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,38	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	60,02	10,88	0,48		
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
	<b>Итого за Завтрак</b>	501	17,53	20,31	64,19	509,68	0,26	1,82	187,2		252,5	394,46	73,75	3,97		
<b>Обед</b>																
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	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		
295,48	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом	100	7,79	9,02	9,98	152,26	0,05	1,24	27,98		17,68	49,39	12,54	0,82		
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,36	44,39	11,05	0,97		
797,01	Налипито картофельная Шкотовская	200	0,05	0,02	15,32	61,86		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		
	<b>Итого за Обед</b>	826	23,76	21,58	127,8	800,57	0,29	12,8	58,52		117,75	232,97	75,45	4,64		
<b>Полдник</b>																
449,1	Десерт "Нежность"	60	3,82	13,63	65,67	401,43										
376,16	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
	<b>Итого за Полдник</b>	301	3,92	13,66	76,68	446,14		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
	<b>Итого за День</b>		45,21	55,56	268,67	1756,39	0,55	14,67	245,72		382,24	631,59	153,44	8,85		

Примерное меню и пищевая ценность\* приготовленных блюд (лист 5)  
 Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г  
 День: вторник  
 Нагрузка 2, день В

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

№ рел	Пример 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		
<b>Завтрак</b>																
14	Масло подсолнечное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
403.02	Грив с маслом	230	9,58	21,6	46,99	420,66	0,14	1,1	0,13		25,51	154,46	50,18	1,55		
393.04	Чай с лимоном, сахаром	200/119	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33		
617.03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,53	0,04				8	28	5,6	0,44		
<b>Итого за Завтрак</b>		500	13,48	30	62,39	653,52	0,18	4,73	40,13		50,56	187,91	60,23	2,34		
<b>Обед</b>																
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	6,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03		
256.23	Котлеты "Лодыжильские" рыбные с соусом томатным	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4		32,42	104,78	24,97	0,7		
312.21	Картофельное пюре с маслом и бульоном консервированным	170	3,24	4,37	20,39	133,68	0,14	6,18	25,94		47,83	86,34	30,92	1,14		
360	Кисель	200			30,96	123,64					9,33		1,9	0,1		
617.02	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		
<b>Итого за Обед</b>		816	21,05	12,67	130,55	720,46	0,41	16,46	73,64		141,63	345,22	106,85	4,6		
<b>Полдник</b>																
399.03	Блинчики со сливочным маслом	100/10	8,11	7,24	34,44	235,36	0,11	1,48	42,8		146,12	146,58	22,66	0,81		
349.03	Компот из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,26		
<b>Итого за Полдник</b>		310	8,17	7,24	52,31	307,08	0,11	1,88	42,8		200,2	163,98	30,91	2,06		
<b>Итого за день</b>			42,7	49,91	265,25	1681,06	0,7	23,07	196,57		392,37	697,11	197,99	9,2		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
 Район: Основное меню 12 дней 2023 г

Сезон: Осень-Зима  
 Возраст: 5-7 до 11 лет

День: среда  
 Неделя: 2

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)					Минеральное вещество (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
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	Макароны из твердых сортов пшеницы с сыром, маслом сливочным	180/156	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	96,7		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		
617,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
<b>Итого за Завтрак</b>		502	19,84	17,92	71,31	522,29	0,22	0,29	187,3		106,53	111,56	48,39	3,83		
<b>Обед</b>																
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-киевски 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	138,59	0,12		21		17,44	109,68	73,48	2,45		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,8	3,4	5,4	0,66		
617,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
766	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
<b>Итого за Обед</b>		791	26,91	21,9	124,98	804,81	0,49	9,31	82,83		128,56	370,11	150,61	8,3		
<b>Полдник</b>																
993	Пирожок "Московский"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,5		24,16	63,92	11,26	0,86		
396	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2		
<b>Итого за Полдник</b>		300	13,18	16,14	68,18	470,7	0,36	1,4	49,5		264,16	253,92	39,26	1,18		
<b>Итого за день</b>			59,93	55,96	264,47	1797,8	1,07	11	299,73		499,29	35,58	238,26	13,31		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)  
 Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г  
 Неделя 2, день 10

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

День: четверг  
 Неделя: 2

№ рещ.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамини (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	
<b>Завтрак</b>																
790,05	Запеканка из творога с рисом и 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	
350	Кисель	200			30,95	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	
338,14	Рисово свежее (нержека)	70	0,28	0,28	6,86	31,08	0,02	0,09	0,02			11,2	7,7	6,3	1,54	
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	24,8	17,96	81,24	625,81	0,21	0,69	90,55			243,94	358,08	56,66	3,69	
<b>Обед</b>																
99	Суп овощной со сметаной и зеленым горошком	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	Жареное по-домашнему с маслом и мушурной консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08			33,34	149,07	45,26	2	
646,06	Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	16,55	66,54						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	
796	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
	<b>Итого за Обед</b>	796	17,79	35,04	101,89	794,05	0,43	18,57	25,38			112,68	297,89	98,71	5,1	
<b>Полдник</b>																
027,07	Ватрушка с яблоком	100	7,69	7,56	54,84	318,34	0,13		30			25,69	90,5	14,8	1,31	
385	Молоко выпеченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40			240	180	28	0,2	
	<b>Итого за Полдник</b>	300	13,37	13,83	64,05	434,33	0,21	2,6	70			265,69	270,5	42,8	1,51	
	<b>Итого за день</b>		55,96	66,85	257,17	1854,2	0,85	29,86	185,93			622,31	820,43	198,17	10,3	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)  
 Район: Основное меню 12 дней 2023 г

Сезон: Осень-Зима

Дата: пятница

День: пятница

Возраст: с 7 до 11 лет

Норма: 2

Норма: 2

№ п/п	Пример блюда, 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		
<b>Завтрак</b>																
580,08	"Мадальон" масляной с соусом томатным	100	7,03	6,48	10,75	129,53	0,09	2,03	17,56		16,43	83,54	13,48	1,69		
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,3	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	26,12	1,02		
383,02	Чай с лимонным и сахаром	200(11/3,5)	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
817,1	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		514,5	14,89	12,43	72,02	459,5	0,41	10,04	43,5		106,84	279,42	69,14	4,06		
<b>Обед</b>																
88,02	Ци из свежем капусте с картошкой, сметаной и укропом	250(5/1)	1,79	5,64	9,75	96,82	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75		
243,15	Салатка 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	0,96		
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 на сушефруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
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		
<b>Итого за Обед</b>																
		791	19,69	24,45	109,73	737,74	0,41	19,69	46,56		186,69	329,47	93,11	6,8		
<b>Полдник</b>																
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	Начинка из черной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32		
<b>Итого за Полдник</b>																
		300	14,34	7,86	62,33	377,42	0,11	42,15	27,5		80,49	124,52	23,89	1,15		
<b>Итого за день</b>																
			48,92	44,74	244,08	1574,66	0,93	71,88	117,56		374,02	733,41	186,14	12,81		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: суббота

Сезон: Осень, Зима

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ п/п	Примерное 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	
<b>Завтрак</b>																
256	Печенья по-столовскому с соусом	100	11,7	7,16	6,45	145,04	0,16	2,51	6083,5			22,78	222,78	13,36	4,57	
314,23	Каша гречневая вареная с маслом сливочным	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21			17,44	109,69	73,48	2,46	
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	
817,1	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18					33,33	108,33	23,33	1,83	
<b>Итого за Завтрак</b>																
		511	20,75	13,01	70,09	480,51	0,46	2,56	6104,5			65,54	444,93	114,41	9,29	
<b>Обед</b>																
106	Суп картофельный с фрикадельками рыбными 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	1,26	
815,02	Котлеты из филlet "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	18,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21			77,72	163,23	66,73	5,13	
646,06	Налиток на апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6				14,99	5	6,23	0,43	
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	1,96	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
<b>Итого за Обед</b>																
		605	37,42	13,2	122,12	756,93	0,76	15,84	63,53			195,53	487,77	186,85	10,66	
<b>Полдник</b>																
417,07	Грибешок "Школьные"	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	Налиток на вшани	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3				17,53	6	7,35	0,15	
<b>Итого за Полдник</b>																
		300	8,2	9,26	77,65	429,98	0,14	3,05	23,4			39,38	89,42	20,81	1,4	
<b>Итого за день</b>																
			66,37	35,47	259,86	1667,42	1,36	21,45	191,43			320,46	922,13	322,07	21,37	

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

Дни смены/приём пищи	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	539,44	22	846,38	34,5	333,6	13,5	1719,42	70
2 День	520,13	23	667,33	30	380,32	17	1567,78	70
3 День	493,87	20,5	786,86	32,6	407,81	16,9	1688,54	70
4 День	504,42	20	841,69	33,1	429,98	16,9	1776,07	70
5 День	464,75	20	842,17	36	324,89	14	1631,81	70
6 День	569,17	23,9	722,48	30,3	377,42	15,8	1669,07	70
7 День	509,68	20,3	800,57	31,9	446,14	17,8	1756,39	70
8 День	653,52	27	720,46	30	307,08	13	1681,06	70
9 День	522,29	20,4	804,81	31,3	470,7	18,3	1797,8	70
10 День	625,81	24	794,06	30	434,33	16	1854,2	70
11 День	459,5	20,4	737,74	32,8	377,42	16,8	1574,66	70
12 День	480,51	20,2	756,93	31,8	429,98	18	1667,42	70
Общее значение за 12 дней		<b>261,7</b>		<b>384,2</b>		<b>194</b>		<b>70</b>
Среднее значение		<b>22</b>		<b>32</b>		<b>16</b>		<b>70</b>
Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		<b>20-25</b>		<b>30-35</b>		<b>10-15</b>		



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	46,49	52,04	266,27	1719,42
1 неделя 2 день	54,72	43,91	238,42	1567,78
1 неделя 3 день	58,05	43,48	267,4	1688,54
1 неделя 4 день	39,73	70,97	243,67	1776,07
1 неделя 5 день	68,06	39,43	251,19	1631,81
1 неделя 6 день	48,88	51,51	252,47	1669,07
2 неделя 7 день	45,21	55,56	268,87	1756,39
2 неделя 8 день	42,7	49,91	265,25	1681,06
2 неделя 9 день	59,93	55,56	264,47	1797,8
2 неделя 10 день	55,95	66,85	257,17	1854,2
2 неделя 11 день	48,92	44,74	244,08	1574,66
2 неделя 12 день	66,37	35,47	269,86	1667,42
Итого за 12 дней	535,02	609,43	3089,12	20.384,22
Среднее значение	52,9	50,79	257,43	1.698,69
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350
Отклонения от нормы				