

«Утверждаю»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 31 » 08 2022 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 102 г. о. Самара

« 31 » 08 2022 г.



Основное двенадцатидневное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в осеннее-зимний 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	Сардельки отварные	50	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	Пирог "Школьный"	100	
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	Плов из филе птицы со свежим огурцом	280		Чай с сахаром	250
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток из черной смородины.	200			
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 2	Масло порционно.	5	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	
	Омлет натуральный с маслом	105	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	100		Напиток из плодов вишни	200
	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/25/5	Картофельное пюре с маслом сливочным и с томатом свежим порционно.	180			
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Напиток клюквенный Школьный	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 3	Ветчина порционно.	20	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Плюшка "Московская"	100	
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/10	Шницель из свинины с соусом томатным	100		Кисель	250
	Кофейный напиток с молоком.	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервир.	180			
	Хлеб пшеничный	40	Компот из сухофруктов.	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком.	200/20	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	Гребешок «Школьный»	100	
	Чай с сахаром.	200/11	Печень по-строгановски с соусом.	100		Напиток кисломолочный	250
	Хлеб пшеничный	30	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	180		Ряженка	
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Напиток из апельсинов.	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 5	Масло порционно	10	Щи и Свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	Крендель Сахарный.	100	
	Сосиска отварная с соусом.	100	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100		Молоко кипяченое	250
	Рис отварной с маслом .	200	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180			
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Кисель	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 6	Котлеты рубленые из мяса цыплят с соусом	110	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	Рожок с повидлом	100	
	Картофельное пюре с маслом	200	Плов со свининой и огурцом свежим	280		Напиток шоколадный Nesquik.	250
	Чай с сахаром.	200/11	Компот из кураги.	200			
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Ветчина порционно	50	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	250/1	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу" Чай с сахаром	100 250/14
	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	250/10	Печень по-строгановски с соусом.	100		
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и томатом свежим.	180		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток клюквенный Школьный	200		
Неделя 2 День 8	Колобки из цыплят "Школьные".	110	Хлеб пшеничный	60	Булочка "Плетёнка" Напиток кисломолочный Кефир	100 250
	Рис отварной с маслом	200	Ржаной хлеб.	30		
	Чай с сахаром.	200/11	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1		
	Хлеб пшеничный	30	Рыба тушёная в томате с овощами	100		
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный с маслом	105	Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком.	180	Плюшка "Московская" Молоко кипячёное	100 250
	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/25/5	Компот из сухофруктов.	200		
	Какао напиток с молоком.	200	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 10	Залеканка из творога с морковью со сгущенным молоком.	200/20	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	Витушка с изюмом Кисель	100 250
	Чай с сахаром.	200/11	Сливочная индюшка с соусом.	105		
	Хлеб пшеничный	30	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	180		
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Напиток из вишни	200		
Неделя 2 День 11	Масло порционно	10	Хлеб пшеничный	60	Круассан с вареной сгущенкой Чай с молоком и сахаром	90 250
	Сосиски отварные.	50	Ржаной хлеб.	30		
	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	250/10	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1		
	Кофейный напиток с молоком.	200	Жаркое по-домашнему со свиной и свежим огурцом порционно	280		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из лимона	200		
			Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и укропом	250/10/1		
Неделя 2 День 12	Сыр порционно.	15	Котлеты рубленые из мяса цыплят с соусом	110	Гребешок Школьный Молоко кипячёное	100 250
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180		
	Чай с сахаром.	250/14	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	30	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 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	625,25	22,38	773,87	27,71	556,48	19,91	1955,6	70
2 день	696,86	25,67	679,04	25,02	524,23	19,31	1900,13	70
3 день	761,61	25,87	785,83	26,71	512,68	17,42	2060,12	70
4 день	696,6	24,35	820,84	28,71	484,63	16,94	2002,07	70
5 день	609,91	22,33	864,83	31,68	436,9	15,99	1911,64	70
6 день	478,41	18,20	911,58	34,70	449,38	17,10	1839,37	70
7 день	597,54	23,43	700,72	27,49	486,63	19,08	1784,89	70
8 день	509,25	20,81	671,31	27,45	531,95	21,74	1712,51	70
9 день	751,99	25,90	777,18	26,77	502,98	17,33	2032,15	70
10 день	714,9	24,39	863,57	29,47	473,12	16,14	2051,59	70
11 день	750,01	25,39	852,99	28,89	464,29	15,72	2067,29	70
12 день	561,74	23,32	622,28	25,83	502,46	20,85	1686,48	70
Общее значение за 12 дней		282,04		340,43		217,53		
Среднее значение		23,5		28,4		18,1		70
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

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

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	47,32	65,73	286,18	1955,6
1 неделя 2 день	67,3	58,29	268,27	1900,13
1 неделя 3 день	57,86	66,65	302,69	2060,12
1 неделя 4 день	86,21	55,95	280,95	2002,07
1 неделя 5 день	54,47	66,82	265,57	1911,64
1 неделя 6 день	47,58	56,88	276,79	1839,37
2 неделя 7 день	54,33	61,46	253,43	1784,89
2 неделя 8 день	60,58	55,48	237,15	1712,51
2 неделя 9 день	81,36	63,71	275,86	2032,15
2 неделя 10 день	52,73	67,15	299,98	2051,59
2 неделя 11 день	53,85	82,41	270,05	2067,29
2 неделя 12 день	64,29	44,4	250,07	1686,48
Итого за 12 дней	727,88	744,93	3266,99	23003,84
Среднее значение	60,7	62,1	272,2	1916,9
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	90 63	92 64,4	383 268,1	2720 1907
Отклонения от нормы				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Ж	У			С	А	Е	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
243	Сардельки отварные	50	5,13	6,83		81,99	0,01				10,01	45,2	5,68	0,71
173,01	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/10	10,43	14,69	47,31	363,17	0,22	1,63	65		187,59	295,52	89,22	2,18
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	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		551	19,48	24,01	75,31	625,25	0,36	2,34	75,2		288,54	455,74	119,78	4,48
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	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
291,2	Плов из филе птицы со свежим огурцом	280	14,43	14,49	50,44	389,89	0,1	5,75	28,64		34,56	192,85	79,36	1,71
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	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		831	23,26	22,48	121,89	782,92	0,28	57,9	39		130,39	340,97	136,85	4,99
Полдник														
449,02	Пирог "Школьный"	150	6,68	28,81	108,74	721,47	0,1	0,05	1,82		20,44	75,32	17,4	1,55
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		361	6,78	28,84	119,75	766,18	0,1	0,1	1,82		32,43	79,44	21,64	1,99
Итого за день			49,52	75,33	316,95	2174,35	0,74	60,34	116,02		451,36	876,15	278,27	11,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г****День:** вторник**Сезон:** Осень-Зима

Неделя 1, день 2

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)				
			Ж	У			С	А	Е	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
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
204,08	Макаронные изделия отварные с сыром...	200/25/5	14,16	11,17	46,95	344,97	0,08	0,18	72,5		18,09	200,03	26,89	1,27
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		584,5	27,32	28,66	74,91	696,86	0,25	3,21	318,5		136,18	453,02	59,01	4,75
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
1 568	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	100	10,69	7,42	6,31	134,78	0,14	1,19	28,33		27,39	118,88	17,74	2,75
312,14	Картофельное пюре с маслом и с томатом свежим.	180	3,47	4,95	15,46	120,27	0,16	12,68	25,94		47,43	91,34	34,12	1,29
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	4,74	1,74	29,28	151,74	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	26,49	18,55	98,27	666,03	0,62	21,68	74,57		152,39	387,45	115,24	8,04
Полдник														
401	Оладьи со сгущённым молоком	150/20	13,61	11,19	74,12	451,63	0,19	0,61	24,52		202,06	222,2	38,48	1,34
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		370	13,77	11,23	91,21	524,23	0,2	3,61	24,52		219,59	228,2	45,83	1,49
Итого за день			67,58	58,44	264,39	1887,12	1,07	28,5	417,59		508,161	68,6	220,08	14,28

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

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)				
			Ж	У			С	А	Е	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
291,14	Плов из филе птицы.	230	14,08	14,44	49,49	384,24	0,08	2,25	28,64		26,06	177,85	72,36	1,46
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		570	21,92	18,66	97,44	692,78	0,2	63,55	48,64		194,14	316,85	106,21	2,35
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
268,46	Шницель из говядины с соусом томатным	100	8,14	9,92	10,18	152,56	0,04	0,99	13,96		16,73	80,36	13,36	1,34
314,13	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и с кукурузой консервированной.	180	5,24	5,13	23,97	163,01	0,12	1,44	21		29,92	121,87	77,34	2,45
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	4,74	1,74	29,28	151,74	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		826	22,91	19,96	108,02	693,34	0,38	11,28	40,26		159,05	380,45	150,32	7,89
Полдник														
982,01	Плошка "Московская".	150	11,12	15,75	88,94	541,99	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		350	11,12	15,75	119,9	665,83	0,18		14,4		36,63	105,51	20,02	1,58
Итого за день			55,95	54,37	325,36	2051,95	0,76	74,83	103,3		389,82	802,81	276,55	11,82

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г****День:** четверг**Сезон:** Осень-Зима

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)			
			Ж	У			С	А	Е	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
459,02	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком.	200/20	29,15	20,86	49,32	501,62	0,09	0,57	116,44		289,68	390,77	47,26	1,21
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	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
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		561	32,02	22,16	84,77	696,6	0,23	12,17	116,47		337,67	470,89	74,5	4,95
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
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
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	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	20,76	35,07	102,17	817,05	0,57	14,91	20,38		120,43	343,28	116,67	6,33
Полдник														
417,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	13,82	90,84	535,98	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Полдник		350	17,86	18,82	99,24	637,78	0,23	0,68	75,1		280,78	309,13	48,19	2,07
Итого за день			70,64	76,05	286,18	2151,43	1,03	27,76	211,95		738,88	1123,3	239,36	13,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г****День: пятница****Сезон: Осень-Зима**

Неделя 1, день 5

Неделя: 1**Возраст: 12 лет и старше**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Ж	У			С	А	Е	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,34	Биточки из говядины со сметанно - томатным соусом.	110	9,27	8,44	12,65	163,64	0,04	0,73	14,44		24,84	98,39	14,34	1,53
312	Картофельное пюре с маслом.	200	4,19	6,52	19,09	151,8	0,19	6,91	34,59		57,64	111,39	37,49	1,36
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		554,5	15,95	15,85	57,59	466,81	0,34	10,47	49,03		116,33	278,79	70,04	4,31
Обед														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75
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
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
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	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		826	26,93	28,6	121,99	853	29,65	22,46	364,28		121,23	270,74	112,9	4,64
Полдник														
415,08	Крендель "Сахарный".	150	10,92	20,34	91,68	593,46	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6
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		350	16,6	26,61	100,89	709,45	0,27	2,6	68,5		269,76	299,91	46,68	1,8
Итого за день			59,48	71,06	280,47	2029,26	30,26	35,53	481,81		507,32	849,44	229,62	10,75

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист б)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г****День: суббота****Сезон: Осень-Зима**

Неделя 1, день 6

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)				
			Ж	У			С	А	Е	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,34	Котлеты рубленые из мяса цыплят с соусом	110	9,25	10,43	11,29	176,03	0,06	1,36	31,14		19,22	57,71	14,29	0,94
304,06	Рис отварной с маслом ..	200	4,9	7,22	38,64	239,18	0,04		36,26		7,94	83,04	28,92	0,74
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	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		551	16,62	18,55	75,58	565,79	0,21	1,41	67,4		59,15	209,87	61,45	3,22
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57
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
279,08	Тефтели из говядины с томатным соусом.	110	6,99	8,19	9,45	139,47	0,03	0,38	12,06		16,17	82,42	14,4	1,29
302,08	Каша пшеничная с маслом сливочным.	180	4,92	5,99	28,23	186,51	0,13		25,2		22,87	101,82	36,3	1,21
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	4,74	1,74	29,28	151,74	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		931	23,89	25,58	128,84	841,14	0,39	33,61	71,06		155,65	369,96	119,02	6,23
Полдник														
018,01	Рожок с повидлом.	150	10,12	12,25	87,43	500,45	0,16	0,15	31,2		30,16	106,39	18,1	1,79
472,03	Напиток шоколадный Хрутка	200	1,85	1,92	14,03	80,8	0,13	5,87	10,3		68,84	46,35	8,74	1,12
Итого за Полдник		350	11,97	14,17	101,46	581,25	0,29	6,02	41,5		99	152,74	26,84	2,91
Итого за день			52,48	58,3	305,88	1988,18	0,89	41,04	179,96		313,8	732,57	207,31	12,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

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)				
			Ж	У			С	А	Е	Р	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
175,02	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	250/10	7,59	12,21	41,81	307,49	0,12	1,63	65		167,03	196,07	46,58	1,01
378,18	Чай с молоком и сахаром	250/14	1,94	2,03	21,69	112,79	0,03	0,89	12,75		88,83	62,53	13,6	0,64
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		569	15,85	19,1	78,14	577,86	0,28	2,63	109,25		276,01	413,6	82,43	2,86
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
255	Печень по-строгановски с соусом.	100	11,7	7,16	8,45	145,04	0,16	2,51	6083,5		22,78	222,79	13,36	4,57
314,14	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим .	180	4,91	5,07	21,77	152,35	0,13	7,5	21		21,6	117,41	79,42	2,72
647,05	Морс клюквенный "Школьный"	200	0,06	0,03	15,46	62,35		2,25			12	1,65	4,35	0,14
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	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	26,13	16,48	111,97	700,72	0,51	21,1	6114,8		108,35	493,95	146,19	10,29
Полдник														
296,01	Коврижка медовая " Жу-Жу"	150	7,9	29,69	86,46	644,65	0,09	0,1	30,06		30,47	74,95	10,87	1,07
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
Итого за Полдник		361	8	29,72	97,47	689,36	0,09	0,15	30,06		42,46	79,07	15,11	1,51
Итого за день			49,98	65,3	287,58	1967,94	0,88	23,88	62 54,1		426,82	986,62	243,73	14,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г** **День:** вторник**Сезон:** Осень-Зима

Неделя 2, день 8

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)			
			Ж	У			С	А	Е	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268,43	Котлеты из говядины с томатным соусом	105	10,98	9,52	13,48	193,46	0,05	0,91	10,09		18,17	113,79	16,72	1,87
304,06	Рис отварной с маслом ..	200	4,9	7,22	38,64	239,18	0,04		36,26		7,94	83,04	28,92	0,74
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	3,04	0,32	19,68	141,16	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		556	19,02	17,09	82,81	618,51	0,13	0,96	46,35		46,1	226,95	55,48	3,49
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
229,04	Рыба тушёная 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
312,17	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком.	180	7,36	5,3	19,52	155,22	0,17	8,18	25,94		49,23	102,14	34,42	1,23
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	4,74	1,74	29,28	151,74	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		826	27,86	20,76	95,2	678,31	0,45	20,12	49,65		200,37	389,51	116,5	6,01
Полдник														
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	86,02	586,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
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		350	17,4	28,16	94,02	699,12	0,26	1,4	71,88		268,83	314,96	47,3	1,86
Итого за день			64,28	66,01	272,03	1995,94	0,84	22,48	167,88		515,3	931,42	219,28	11,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г** **День:** среда**Сезон:** Осень-Зима

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)				
			Ж	У			С	А	Е	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
204,08	Макаронные изделия отварные с сыром...	200/25/5	14,16	11,17	46,95	344,97	0,08	0,18	72,5		18,09	200,03	26,89	1,27
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	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		565	31,03	28,91	84,42	751,99	0,29	1,68	318,5		248,96	563,71	77,59	5,16
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
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
199,06	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
766,01	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,45	6	7,3	0,16
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	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		831	35,84	16,89	118,78	770,37	0,59	19,37	129,27		191,57	414,36	165,26	8,87
Полдник														
982,01	Плошка "Московская" .	150	11,12	15,75	88,94	541,99	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
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	16,8	22,02	98,15	657,98	0,26	2,6	54,4		267,3	285,51	46,12	1,68
Итого за день			83,67	67,82	301,35	2180,34	1,14	23,65	502,17		707,83	1263,58	288,97	15,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г****День:** четверг**Сезон:** Осень-Зима

Неделя 2, день 10

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)			
			Ж	У			С	А	Е	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224,04	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/20	24,63	20,72	58,73	519,92	0,11	1,62	138,64		289,93	353,1	49,98	1,33
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	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
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		561	27,5	22,02	94,18	714,9	0,25	13,22	138,67		337,92	433,22	77,22	5,07
Обед														
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,39	6,62	20,55	151,34	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
259,3	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом свежим.	280	8,32	28,87	23,9	395,13	0,24	5,53	0,08		36,25	161,1	49,4	2,28
646,02	Напиток из лимона	200	0,14	0,02	24,43	98,46	0,01	6,4			16,57	3,52	4,02	0,17
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	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		831	17,54	37,55	112,26	863,57	0,47	20,4	10,38		115,54	330,49	105,44	5,31
Полдник														
027,02	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	477,51	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		350	11,53	11,37	113,22	601,35	0,19		45		47,87	135,74	24,09	2,06
Итого за день			56,57	70,94	319,66	2179,82	0,91	33,62	194,05		501,33	899,45	206,75	12,44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г****День: пятница****Сезон: Осень-Зима**

Неделя 2, день 11

Неделя: 2**Возраст: 12 лет и старше**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Ж	У			С	А	Е	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
312	Картофельное пюре с маслом.	200	4,19	6,52	19,09	151,8	0,19	6,91	34,59		57,64	111,39	37,49	1,36
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		550	18,59	26,63	70,71	596,87	0,35	8,61	81,83		215,92	306,8	71,17	3,05
Обед														
567,01	Суп рисовый с томатом,чесноком,сметаной и укропом	250/10/1	2,09	6,35	16,09	129,98	0,03	3,2	15,21		22,63	49,48	17,09	0,53
295,34	Котлеты рубленные из мяса цыплят с соусом	110	9,25	10,43	11,29	176,03	0,06	1,36	31,14		19,22	57,71	14,29	0,94
203,08	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	5,87	6,34	35,2	221,2	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	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		841	23,95	25,18	121,28	807,51	29,64	8,09	343,85		99,5	239,96	72,73	4,4
Полдник														
410,01	Ватрушка с повидлом..	150	9,41	5,6	97,13	476,56	0,16	0,3	17,5		33,19	95,49	19,29	2,01
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
Итого за Полдник		361	10,96	7,22	110,49	550,78	0,18	1,01	27,7		104,13	145,51	30,17	2,5
Итого за день			53,5	59,03	302,48	1955,16	30,17	17,71	453,38		419,55	692,27	174,07	9,95

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Ж	У			С	А	Е	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
279,07	Тефтели из говядины со сметанно - томатным соусом	110	8,12	10,49	10,16	165,7	0,03	0,3	12,54		22,44	86,77	13,81	1,26
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом.	180	5,45	6,01	24,54	174,05	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91
376,2	Чай с сахаром	250/14	0,12	0,03	14,01	56,79		0,06			14,86	4,94	5,19	0,53
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		584	16,06	17,4	63,35	502,41	0,26	0,36	37,74		77,42	286,96	120,3	5,8
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
298,07	Голубцы Ленивые из птицы с соусом сметанным с томатом.	280	23,24	6,72	15,2	214,24	0,09	20,88	91,95		102,2	238,23	105,51	2,55
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	4,74	1,74	29,28	151,74	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		835	34,21	11,72	94,72	621,2	0,34	33,36	95,34		213,63	440,07	174	6,88
Полдник														
417,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	13,82	90,84	535,98	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
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	17,74	20,09	100,05	651,97	0,27	2,68	75,1		272,78	305,13	48,19	2,07
Итого за день			68,01	49,21	258,12	1775,58	0,87	36,4	208,18		563,831	32,16	342,49	14,75

Составил _____ Технолог 1

М.П.

Утвердил _____