

«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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>День 7  | Ветчина порционно                                     | 50       | Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа             | 250/1    | Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"<br>Чай с сахаром        | 100<br>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<br>День 8  | Колобки из цыплят "Школьные".                         | 110      | Хлеб пшеничный   | 60       | Булочка "Плетёнка"<br>Напиток кисломолочный Кефир       | 100<br>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<br>День 9  | Омлет натуральный с маслом                            | 105      | Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком.           | 180      | Плюшка "Московская"<br>Молоко кипячёное                 | 100<br>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<br>День 10 | Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком. | 200/20   | Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.                  | 250/5/1  | Витушка с изюмом<br>Кисель                              | 100<br>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<br>День 11 | Масло порционно                                       | 10       | Хлеб пшеничный   | 60       | Круассан с вареной сгущенкой<br>Чай с молоком и сахаром | 90<br>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      |   |               |
|                     |   |          | Хлеб пшеничный   | 60       |   |               |
| Неделя 2<br>День 12 | Сыр порционно.  | 15       | Хлеб пшеничный   | 60       | Гребешок Школьный<br>Молоко кипячёное                   | 100<br>250    |
|                     | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным            | 250/5    | Ржаной хлеб.   | 30       |   |               |
|                     | Чай с сахаром.  | 250/14   | Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и укропом        | 250/10/1 |   |               |
|                     | Хлеб пшеничный  | 30       | Котлеты рубленые из мяса цыплят с соусом                   | 110      |   |               |

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  |  | <b>282,04</b>                           |                     | <b>340,43</b>                           |                     | <b>217,53</b>                           |                     |   |
| Среднее значение   |  | <b>23,5</b>                             |                     | <b>28,4</b>                             |                     | <b>18,1</b>                             |                     | <b>70</b>                               |
| Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами 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 12 лет и старше**

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

**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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |        |       |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|------------------------------|--------|--------|--------|-------|
|                         |   |                 | Ж                       | У     |        |                                      | С             | А     | Е      | Р                            | Mg     | Fe     |        |       |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11                           | 12     | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |                              |        |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 551             | 19,48                   | 24,01 | 75,31  | 625,25                               | 0,36          | 2,34  | 75,2   |                              | 288,54 | 455,74 | 119,78 | 4,48  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |                              |        |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 831             | 23,26                   | 22,48 | 121,89 | 782,92                               | 0,28          | 57,9  | 39     |                              | 130,39 | 340,97 | 136,85 | 4,99  |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |                              |        |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 361             | 6,78                    | 28,84 | 119,75 | 766,18                               | 0,1           | 0,1   | 1,82   |                              | 32,43  | 79,44  | 21,64  | 1,99  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |                           |         |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 584,5        | 27,32                | 28,66 | 74,91  | 696,86                         | 0,25          | 3,21  | 318,5  |                           | 136,18  | 453,02 | 59,01  | 4,75  |
| <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  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 821          | 26,49                | 18,55 | 98,27  | 666,03                         | 0,62          | 21,68 | 74,57  |                           | 152,39  | 387,45 | 115,24 | 8,04  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |                           |         |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 370          | 13,77                | 11,23 | 91,21  | 524,23                         | 0,2           | 3,61  | 24,52  |                           | 219,59  | 228,2  | 45,83  | 1,49  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 570          | 21,92                | 18,66 | 97,44  | 692,78                         | 0,2           | 63,55 | 48,64 |                           | 194,14 | 316,85 | 106,21 | 2,35  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 826          | 22,91                | 19,96 | 108,02 | 693,34                         | 0,38          | 11,28 | 40,26 |                           | 159,05 | 380,45 | 150,32 | 7,89  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |       |                           |        |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 350          | 11,12                | 15,75 | 119,9  | 665,83                         | 0,18          |       | 14,4  |                           | 36,63  | 105,51 | 20,02  | 1,58  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 561          | 32,02                | 22,16 | 84,77  | 696,6                          | 0,23          | 12,17 | 116,47 |    | 337,67                    | 470,89 | 74,5   | 4,95  |
| <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  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 821          | 20,76                | 35,07 | 102,17 | 817,05                         | 0,57          | 14,91 | 20,38  |    | 120,43                    | 343,28 | 116,67 | 6,33  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 350          | 17,86                | 18,82 | 99,24  | 637,78                         | 0,23          | 0,68  | 75,1   |    | 280,78                    | 309,13 | 48,19  | 2,07  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 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

| № 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    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 554,5        | 15,95                | 15,85 | 57,59  | 466,81                         | 0,34          | 10,47 | 49,03  |    | 116,33                    | 278,79 | 70,04  | 4,31  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 826          | 26,93                | 28,6  | 121,99 | 853                            | 29,65         | 22,46 | 364,28 |    | 121,23                    | 270,74 | 112,9  | 4,64  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 350          | 16,6                 | 26,61 | 100,89 | 709,45                         | 0,27          | 2,6   | 68,5   |    | 269,76                    | 299,91 | 46,68  | 1,8   |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 551          | 16,62                | 18,55 | 75,58  | 565,79                         | 0,21          | 1,41  | 67,4   |    | 59,15                     | 209,87 | 61,45  | 3,22  |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 931          | 23,89                | 25,58 | 128,84 | 841,14                         | 0,39          | 33,61 | 71,06  |    | 155,65                    | 369,96 | 119,02 | 6,23  |
| <b>Полдник</b>          |  |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 350          | 11,97                | 14,17 | 101,46 | 581,25                         | 0,29          | 6,02  | 41,5   |    | 99                        | 152,74 | 26,84  | 2,91  |
| <b>Итого за день</b>    |  |              | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |         |                           |        |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 569          | 15,85                | 19,1  | 78,14  | 577,86                         | 0,28          | 2,63  | 109,25  |                           | 276,01 | 413,6  | 82,43  | 2,86  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |         |                           |        |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 821          | 26,13                | 16,48 | 111,97 | 700,72                         | 0,51          | 21,1  | 6114,8  |                           | 108,35 | 493,95 | 146,19 | 10,29 |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |         |                           |        |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 361          | 8                    | 29,72 | 97,47  | 689,36                         | 0,09          | 0,15  | 30,06   |                           | 42,46  | 79,07  | 15,11  | 1,51  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 556          | 19,02                | 17,09 | 82,81  | 618,51                         | 0,13          | 0,96  | 46,35  |    | 46,1                      | 226,95 | 55,48  | 3,49  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 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 зелёным 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 826          | 27,86                | 20,76 | 95,2   | 678,31                         | 0,45          | 20,12 | 49,65  |    | 200,37                    | 389,51 | 116,5  | 6,01  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |    |                           |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 350          | 17,4                 | 28,16 | 94,02  | 699,12                         | 0,26          | 1,4   | 71,88  |    | 268,83                    | 314,96 | 47,3   | 1,86  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 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    |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |                           |        |         |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 565          | 31,03                | 28,91 | 84,42  | 751,99                         | 0,29          | 1,68  | 318,5  |                           | 248,96 | 563,71  | 77,59  | 5,16  |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |                           |        |         |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 831          | 35,84                | 16,89 | 118,78 | 770,37                         | 0,59          | 19,37 | 129,27 |                           | 191,57 | 414,36  | 165,26 | 8,87  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |       |        |                                |               |       |        |                           |        |         |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 350          | 16,8                 | 22,02 | 98,15  | 657,98                         | 0,26          | 2,6   | 54,4   |                           | 267,3  | 285,51  | 46,12  | 1,68  |
| <b>Итого за день</b>    |   |              | 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|--------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
|                         |   |                 | Ж                       | У     |        |   | С             | А     | Е      | Р  | Mg                           | Fe     |        |       |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 561             | 27,5                    | 22,02 | 94,18  | 714,9                                     | 0,25          | 13,22 | 138,67 |    | 337,92                       | 433,22 | 77,22  | 5,07  |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 831             | 17,54                   | 37,55 | 112,26 | 863,57                                    | 0,47          | 20,4  | 10,38  |    | 115,54                       | 330,49 | 105,44 | 5,31  |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 350             | 11,53                   | 11,37 | 113,22 | 601,35                                    | 0,19          |       | 45     |    | 47,87                        | 135,74 | 24,09  | 2,06  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 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**

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |        |      |
|-------------------------|---|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|--------|------------------------------|--------|--------|--------|------|
|                         |   |                 | Ж                       | У     |        |   | С             | А     | Е      | Р                            | Mg     | Fe     |        |      |
| 1                       | 2   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10     | 11                           | 12     | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |                              |        |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | 550             | 18,59                   | 26,63 | 70,71  | 596,87                                    | 0,35          | 8,61  | 81,83  |                              | 215,92 | 306,8  | 71,17  | 3,05 |
| <b>Обед</b>             |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |                              |        |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |   | 841             | 23,95                   | 25,18 | 121,28 | 807,51                                    | 29,64         | 8,09  | 343,85 |                              | 99,5   | 239,96 | 72,73  | 4,4  |
| <b>Полдник</b>          |   |                 |                         |       |        |   |               |       |        |                              |        |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Полдник</b> |   | 361             | 10,96                   | 7,22  | 110,49 | 550,78                                    | 0,18          | 1,01  | 27,7   |                              | 104,13 | 145,51 | 30,17  | 2,5  |
| <b>Итого за день</b>    |   |                 | 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

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества<br>(мг) |         |        |        |       |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|--------|------------------------------|---------|--------|--------|-------|
|                         |  |                 | Ж                       | У     |        |   | С             | А     | Е      | Р                            | Mg      | Fe     |        |       |
| 1                       | 2  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7   | 8             | 9     | 10     | 11                           | 12      | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |                              |         |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 584             | 16,06                   | 17,4  | 63,35  | 502,41                                    | 0,26          | 0,36  | 37,74  |                              | 77,42   | 286,96 | 120,3  | 5,8   |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |                              |         |        |        |       |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 835             | 34,21                   | 11,72 | 94,72  | 621,2                                     | 0,34          | 33,36 | 95,34  |                              | 213,63  | 440,07 | 174    | 6,88  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                         |       |        |   |               |       |        |                              |         |        |        |       |
| 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 350             | 17,74                   | 20,09 | 100,05 | 651,97                                    | 0,27          | 2,68  | 75,1   |                              | 272,78  | 305,13 | 48,19  | 2,07  |
| <b>Итого за день</b>    |  |                 | 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 \_\_\_\_\_