

«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 осенне-зимний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 7 до 11 лет

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	200/10	Плов из филе птицы со свежим огурцом	250		Чай с сахаром	200/11
	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	100/20	
	Омлет натуральный с маслом	105	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	100		Напиток из плодов вишни	200
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/15/5	Картофельное пюре с маслом сливочным и с томатом свежим порционно.	170			
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Напиток клюквенный Школьный	200			
	Хлеб пшеничный	30	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	200
	Кофейный напиток с молоком.	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервир.	170			
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком.	150/20	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	200
	Хлеб пшеничный	30	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170		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 карусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	Крендель Сахарный.	50	
	Сосиска отварная с соусом.	80	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100		Молоко кипяченое	200
	Рис отварной с маслом .	180	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180			
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Кисель	200			
	Хлеб пшеничный	30	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	150	Плов со свининой и огурцом свежим	250		Напиток шоколадный Nesquik.	200
	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	30	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	250/1	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу" Чай с сахаром	100
	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	250/10	Печень по-строгановски с соусом.	100		200/11
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и томатом свежим.	180		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 8	Колобки из цыплят "Школьные".	110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Булочка "Плетёнка" Напиток кисломолочный Кефир	100
	Рис отварной с маслом	150	Рыба тушёная в томате с овощами	100		200
	Чай с сахаром.	200/11	Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком.	170		
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный с маслом	105	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	Плюшка "Московская" Молоко кипячёное	100
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/15/5	Сливочная индюшка с соусом.	105		200
	Какао напиток с молоком.	200	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из вишни	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком.	150/15	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	Витушка с изюмом Кисель	100
	Чай с сахаром.	200/11	Жаркое по-домашнему со свиной и свежим огурцом порционно	250		200
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из лимона	200		
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 11	Масло порционно	10	Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и укропом	250/10/1	Круассан с вареной сгущенкой Чай с молоком и сахаром	90
	Сосиски отварные.	50	Котлеты рубленые из мяса цыплят с соусом	110		200/11
	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	200/10	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180		
	Кофейный напиток с молоком.	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 12	Сыр порционно.	15	Суп картофельный с рыбными консервами и зеленью укропа	12,5/250/1	Гребешок Школьный Молоко кипячёное	100
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250/5	Голубцы Ленивые из мяса птицы с соусом сметанным с томатом	250		200
	Чай с сахаром.	200/11	Компот из сухофруктов.	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	45,01	64,21	268,43	1861,14
1 неделя 2 день	61,02	54,15	235,13	1705,19
1 неделя 3 день	50,19	60,89	288,8	1933,95
1 неделя 4 день	77,75	49,9	269,1	1866,5
1 неделя 5 день	52,27	62,44	256,2	1825,9
1 неделя 6 день	45,81	54,31	265,15	1762,53
2 неделя 7 день	49,78	57,27	250,29	1745,71
2 неделя 8 день	56,83	50,04	231,35	1625,33
2 неделя 9 день	75,33	59,24	261,66	1911,12
2 неделя 10 день	46,35	61,94	276,89	1880,42
2 неделя 11 день	51,84	81,07	251,34	1971,35
2 неделя 12 день	62,84	42,83	245,76	1649,31
Итого за 12 дней	675,02	698,29	3100,1	21738,45
Среднее значение	56,3	58,2	258,3	1811,54
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	77	79	335	2350
Отклонения от нормы	53,9	55,3	234,5	1645

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

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	565,3	21,26	770,48	28,99	525,36	19,75	1861,14	70
2 день	605,89	24,87	696,23	28,58	403,07	16,55	1705,19	70
3 день	672,06	24,32	780,15	28,24	481,74	17,44	1933,95	70
4 день	587,45	22,03	819,87	30,75	459,18	17,22	1866,5	70
5 день	553,26	21,20	864,83	33,17	407,81	15,63	1825,9	70
6 день	459,81	18,26	888,23	35,28	414,49	16,46	1762,53	70
7 день	571,13	22,90	700,03	28,08	474,55	19,02	1745,71	70
8 день	473,27	20,38	659,31	28,40	492,75	21,22	1625,33	70
9 день	661,02	24,21	776,21	28,44	473,89	17,35	1911,12	70
10 день	584,92	21,77	853,32	31,77	442,18	16,46	1880,42	70
11 день	693,64	24,60	852,99	30,29	425,72	15,11	1971,35	70
12 день	549,66	23,32	622,28	26,41	477,37	20,26	1649,31	70
Общее значение за 12 дней		269,12		358,4		212,47		
Среднее значение		22,4		29,9		17,7		70
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

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: с 7 до 11 лет

№ 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														
243	Сардельки отварные	50	5,13	6,83		81,99	0,01				10,01	45,2	5,68	0,71
173	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/10	8,36	13,2	37,88	303,22	0,18	1,3	60		150,55	237,02	71,38	1,75
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		501	17,41	22,52	65,88	565,3	0,32	2,01	70,2		251,5	397,24	101,94	4,05
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
291,15	Плов из филе птицы со свежим огурцом	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,65	28,64		29,46	183,85	75,16	1,56
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		801	23,05	22,45	121,32	779,53	0,27	55,8	39		125,29	331,97	132,65	4,84
Полдник														
1 452	Пирог "Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65								
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,05				11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		311	4,55	19,24	83,5	525,36		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за день			45,01	64,21	270,7	1870,19	0,59	57,86	109,2		388,78	733,33	238,83	9,33

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: с 7 до 11 лет

№ 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
204,03	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/15/5	9,64	8,28	35,23	254	0,06	0,11	51,5		20,63	128,67	19,89	0,97
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		524,5	22,8	25,77	63,19	605,89	0,23	3,14	297,5		138,72	381,66	52,01	4,45
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
312,15	Картофельное пюре с маслом и с томатом свежим	170	6,36	5,3	16,08	137,46	0,15	10,18	25,94		46,03	88,74	32,12	1,2
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		811	29,38	18,9	98,89	683,22	0,61	19,18	74,57		150,99	384,85	113,24	7,95
Полдник														
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	8,96	9,59	52,08	330,47	0,29	0,93	32,42		147,46	144,93	23,57	0,89
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		320	9,12	9,63	69,17	403,07	0,3	3,93	32,42		164,99	150,93	30,92	1,04
Итого за день			61,3	54,3	231,25	1692,18	1,14	26,25	404,49		454,7	917,44	196,17	13,44

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: с 7 до 11 лет

№ 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
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		560	21,25	19,21	92,4	657,49	0,27	63,55	48,64		206,14	355,85	114,61	3,01
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
314,15	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной.	170	5,02	5,09	22,86	157,33	0,12	0,96	21		25,76	117,81	76,05	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		816	22,69	19,92	106,91	687,66	0,38	10,8	40,26		154,89	376,39	149,03	7,89
Полдник														
993	Плошка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		300	7,38	9,74	91,14	481,74	0,3		9,6		33,49	63,92	13,16	1,08
Итого за день			51,32	48,87	290,45	1826,89	0,95	74,35	98,5		394,52	796,16	276,8	11,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
790	Запеканка из творога с рисом и сгущённым молоком.	150/20	22,22	16,07	39,74	392,47	0,07	0,48	90,93		232,61	304,03	37,14	0,92
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		511	25,09	17,37	75,19	587,45	0,21	12,08	90,96		280,6	384,15	64,38	4,66
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
259,34	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным	260	8,17	28,85	23,24	385,69	0,23	4,48	0,08		31,93	148,13	46,77	2,17
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		801	20,61	35,05	101,51	807,61	0,56	13,86	20,38		116,11	330,31	114,04	6,22
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Полдник		300	13,84	14,22	68,96	459,18	0,17	0,65	63,4		269,85	267,42	41,46	1,45
Итого за день			59,54	66,64	245,66	1854,24	0,94	26,59	174,74		666,56	981,88	219,88	12,33

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: с 7 до 11 лет

№ 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														
268,12	Биточки из говядины с соусом сметанно-томатным	80	7,32	7,14	9,94	133,3	0,03	1,07	9,42		17,29	60,67	9,3	1,08
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
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		504,5	13,58	13,9	52,97	421,3	0,31	10,12	40,55		103,02	229,93	61,25	3,72
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	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		300	12,92	8,37	70,2	407,81	0,2	2,6	59		258	258,99	40,18	1,26
Итого за день			53,43	50,87	245,16	1682,11	30,16	35,18	463,83		482,25	759,66	214,33	9,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист б)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		501	15,32	16,11	73,38	529,81	0,2	1,41	58,14		58,67	190,07	54,51	3,09
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
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
279,04	Тефтели из говядины с соусом.	90	7,01	7,3	8,5	127,74	0,03	0,25	7,52		17,37	82,27	12,68	1,22
302	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	6,49	4,47	31,6	192,6	0,17		21		26,69	135,57	48,69	1,59
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		841	24,9	21,14	127,82	801,15	0,42	23,76	62,32		142,61	391,77	123,1	6,31
Полдник														
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2
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		300	8,6	10,09	72,32	414,49	0,24	5,97	31,1		88,94	117,28	20,81	2,32
Итого за день			48,82	47,34	273,52	1745,45	0,86	31,14	151,56		290,22	699,12	198,42	11,72

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: с 7 до 11 лет

№ 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
378,07	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		516	15,46	18,69	69,81	539,29	0,27	2,45	106,7		258,12	401,09	79,71	2,71
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
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	26,12	16,47	111,83	700,03	0,51	20,28	6114,8		107,27	493,35	145,3	10,25
Полдник														
415,04	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"	100	5,27	19,8	57,64	429,84								
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		311	5,37	19,83	68,65	474,55		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за день			46,95	54,99	250,29	1713,87	0,78	22,78	6221,5		377,38	898,56	229,25	13,4

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: с 7 до 11 лет

№ 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														
268,42	Котлеты из говядины с томатным соусом.	80	7,41	6,74	10,25	131,3	0,03	0,73	9,14		14,57	77,54	11,94	1,29
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
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		501	14,29	14,14	70,68	497,14	0,18	0,78	41,77		53,71	221,4	56,21	3,5
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
312,16	Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком.	170	6,36	5,3	17,52	143,22	0,16	7,18	25,94		47,23	95,94	32,32	1,16
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		816	26,86	20,76	93,2	666,31	0,44	19,12	49,65		198,37	383,31	114,4	5,94
Полдник														
985	Булочка " Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
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		300	13,54	19,51	65,75	492,75	0,17	0,6	61,25		267,35	267,4	40,88	1,31
Итого за день			54,69	54,41	229,63	1656,2	0,79	20,5	152,67		519,43	872,11	211,49	10,75

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: с 7 до 11 лет

№ 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
204,03	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/15/5	9,64	8,28	35,23	254	0,06	0,11	51,5		20,63	128,67	19,89	0,97
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		505	26,51	26,02	72,7	661,02	0,27	1,61	297,5		251,5	492,35	70,59	4,86
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
199,08	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170	16,59	4,83	33,95	245,63	0,36	1	21		82,32	168,03	69,53	5,25
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		821	35,76	16,88	118,61	769,4	0,59	18,87	129,27		189,27	411,96	163,86	8,81
Полдник														
993	Плошка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
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		300	13,06	16,01	69,39	473,89	0,38	2,6	49,6		264,16	243,92	39,26	1,18
Итого за день			75,33	58,91	260,7	1904,31	1,24	23,08	476,37		704,931	148,23	273,71	14,85

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:** с 7 до 11 лет

№ 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														
224,05	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком.	150/15	18,47	15,54	44,05	389,94	0,09	1,22	103,98		217,45	264,82	37,49	1
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		506	21,34	16,84	79,5	584,92	0,23	12,82	104,01		265,44	344,94	64,73	4,74
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
259,29	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом свежим	250	8,1	28,84	23,23	384,88	0,23	4,63	0,08		29,76	149,26	45,45	2,11
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		801	17,32	37,52	111,59	853,32	0,46	19,5	10,38		109,05	318,65	101,49	5,14
Полдник														
027,01	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		300	7,69	7,58	85,8	442,18	0,13		30		35,02	90,5	16,7	1,41
Итого за день			46,35	61,94	276,89	1880,42	0,82	32,32	144,39		409,51	754,09	182,92	11,29

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: с 7 до 11 лет

№ 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	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
379,04	Кофейный напиток с молоком.	200	3,9	3,7	20,17	129,58	0,04	1,3	20		126,08	90	15,25	0,15
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,87	14,64	105,87	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		500	15,8	25,11	54,16	535,83	0,37	7,92	78,37		218,16	321,66	73,02	3,35
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	Ватрушка с повидлом	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49		19,82	57,35	11,57	1,21
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		301	7,2	5	71,72	360,68	0,11	0,89	20,69		90,76	107,37	22,45	1,7
Итого за день			46,95	55,29	247,16	1704,02	30,12	16,9	442,91		408,42	668,99	168,2	9,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2022 г

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			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	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
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		501	14,94	15,79	56,44	455,87	0,26	0,35	33,54		71,87	265,58	105,53	5,25
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
298,06	Голубцы Ленивые из птицы с соусом сметанным с томатом	250	20,31	6,05	13,74	190,65	0,08	18,22	81,79		90,36	208,75	92,1	2,23
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		805	31,28	11,05	93,26	597,61	0,33	30,7	85,18		201,79	410,59	160,59	6,56
Полдник														
417,02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38								
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		300	13,72	15,49	70,77	477,37	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за день			59,94	42,33	220,47	1530,85	0,67	33,65	158,72		513,66	856,17	294,12	12,01

Составил _____ Технолог

Утвердил _____

М.П.