

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Для Г. Н. Аврискина

«01» 2024 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 120 г. о. Самара

И. В. Каримова

« 01 »



Основное двенадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в весенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Режим | Завтрак (выход в граммах) | | Обед (выход в граммах) | | Полдник (выход в граммах) | | |
|--------------------|--|--------------|--|------------|--------------------------------|-----------------------------|----------|
| Неделя 1 День 1 | Сыр порционно | 10 | Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью | 12,5/250/1 | Плюшка «Московская» | 150 | |
| | Ветчина порционно | 20 | Плов из птицы со свежим огурцом | 280 | | Напиток из чёрной смородины | 200 |
| | Каша «Янтарная» с яблоками | 250 | Компот из кураги | 200 | | | |
| | Чай с сахаром. | 200/11 | Хлеб пшеничный | 60 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | Ржаной хлеб. | 30 | | | |
| Неделя 1 День 2 | "Колбаски" куриные с томатным соусом. | 105 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа | 250/1 | Сырники из творога с повидлом. | 150 | |
| | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 200 | Мясо тушёное с соусом | 100 | | Кисель из вишни | 200 |
| | Какао напиток с молоком | 200 | Картофельное пюре с маслом | 180 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 45 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 60 | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | |
| Неделя 1 День 3 | Биточки "Школьные" с соусом томатным. | 100 | Суп картофельный с горохом, цыплёнком и укропом | 12,5/250/1 | Крендель Сахарный. | 150 | |
| | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, икрой кабачковой | 180 | Рыба по-самарски тушёная с овощами | 100 | | Компот из изюма | 200 |
| | Чай со смородиной | 200 | Рис отварной с овощами | 180 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | Компот из сухофруктов. | 200 | | | |
| | Яблоко свежее (нарезка) | 60 | Хлеб пшеничный | 60 | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | |
| Неделя 1 День 4 | Сыр порционно | 20 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом | 250/10/1 | Гребешок "Школьный" | 150 | |
| | Сосиска отварная с томатным соусом | 85 | Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком | 280 | | Напиток из вишни | 200 |
| | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | | | |
| | Чай с сахаром | 200/11 | Хлеб пшеничный | 60 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | Ржаной хлеб. | 30 | | | |
| Неделя 1 День 5 | Масло порционно | 10 | Суп рисовый с томатом на курином бульоне, с чесноком и укропом | 250/1 | Оладьи со сгущённым молоком. | 150 | |
| | Котлеты «Сочные» куриные с соусом томатным | 100 | Фрикадельки из говядины с томатным соусом | 100 | | Чай со смородиной | 200 |
| | Картофельное пюре с маслом | 180 | Пюре гороховое с огурцом консервированным | 180 | | | |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200/11/7 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | 200 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Хлеб пшеничный | 60 | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | |
| Неделя 1 День 6 | Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным | 100 | Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом | 10/250/1 | Ватрушка с повидлом | 150 | |
| | Рис отварной с маслом, свежий огурец | 180 | Сосиска отварная с томатным соусом | 105 | | Чай с яблоками и сахаром. | 200/11/7 |
| | Чай с молоком и сахаром. | 200/11 | Капуста тушёная белокочанная | 180 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | Компот из сухофруктов | 200 | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 60 | | | |
| | | Ржаной хлеб. | 30 | | | | |

| Режим | Завтрак (выход в граммах) | | Обед (выход в граммах) | | Полдник (выход в граммах) | |
|---------------------|---|------------|--|--------------|--|-----------------|
| Неделя 2 День 7 | Сыр порционно. | 15 | Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом | 12,5/250/5/1 | Пирог «Школьный» Чай с лимоном и сахаром . | 130 200/11/9 |
| | Яйцо вареное | 40 | Шницель мясной с соусом томатным | 100 | | |
| | Каша Дружба вязкая молочная с маслом. | 250/10 | Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой | 180 | | |
| | Чай с молоком и сахаром | 200/11 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 60 | | |
| | | | Ржаной хлеб. | 30 | | |
| Неделя 2 День 8 | Масло порционно | 10 | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью | 14/250/1 | Булочка «Плетёнка» Какао напиток с молоком | 150 200 |
| | Плов из птицы с консервированной кукурузой | 280 | Котлеты рыбные с соусом томатным | 100 | | |
| | Чай с сахаром. | 200/11 | Картофельное пюре с маслом и с огурцом консервированным | 180 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Компот из изюма | 200 | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 60 | | |
| | | | Ржаной хлеб. | 30 | | |
| Неделя 2 День 9 | Омлет натуральный с маслом сливочным | 105 | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом | 250/1 | Плюшка "Московская" Напиток из вишни | 150 200 |
| | Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным | 180/20/6 | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом. | 100 | | |
| | Чай с сахаром | 200/11 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 180 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | Напиток из плодов шиповника | 200 | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 60 | | |
| | | | Ржаной хлеб. | 30 | | |
| Неделя 2 День 10 | | | Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом | 10/250/1 | Витушка с изюмом. Молоко кипячёное | 150 200 |
| | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 200 | «Медальон» мясной с соусом томатным | 100 | | |
| | Чай с сахаром | 200/11 | Рагу из овощей | 180 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Напиток из апельсина. | 200 | | |
| | Яблоко свежее (нарезка) | 100 | Хлеб пшеничный | 60 | | |
| | | | Ржаной хлеб. | 30 | | |
| Неделя 2 День 11 | Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным | 280 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью | 250/5/1 | Ватрушка с творогом. Напиток из черной смородины. | 150 200 |
| | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/3,5 | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом. | 105 | | |
| | Хлеб пшеничный | 60 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | | |
| | | | Компот из сухофруктов | 200 | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 60 | | |
| | | | Ржаной хлеб. | 30 | | |
| Неделя 2 День 12 | Сливочная индюшка с соусом | 100 | Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом | 12,5/250/5/1 | Гребешок "Школьный" Чай со смородиной | 150 200 |
| | Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно | 200 | Бифштекс «Пикантный» с соусом томатным | 100 | | |
| | Чай с сахаром | 200/11 | Пюре гороховое | 180 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | Напиток из апельсина | 200 | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 60 | | |
| | | | Ржаной хлеб. | 30 | | |

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

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) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно | 10 | 2,63 | 2,66 | | 34,46 | 0,01 | 0,07 | 21 | | 0,1 | 60 | 5,5 | 0,07 |
| 16 | Ветчина порционно. | 20 | 4,52 | 4,18 | | 55,7 | | | | | | | | |
| 261,09 | Каша Янтарная с яблоками. | 250 | 8,25 | 13,46 | 45,55 | 336,14 | 0,14 | 4,89 | 70 | | 123,3 | 193,47 | 56,25 | 2,3 |
| 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 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | 551 | 21,02 | 22,03 | 92,56 | 652,41 | 0,22 | 5,01 | 91 | | 147,39 | 296,59 | 74,39 | 3,47 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 108,03 | Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью. | 12,5/250/1 | 6,83 | 6,43 | 22,61 | 175,63 | 0,1 | 6,34 | 40,7 | | 35,89 | 84,66 | 25,54 | 1,08 |
| 291,36 | Плов из птицы, свежий огурец | 280 | 13,16 | 22,08 | 57,11 | 479,8 | 0,1 | 3,96 | 16,41 | | 35,16 | 196,88 | 57,65 | 1,66 |
| 376,19 | Компот из кураги. | 200 | 1,04 | 0,06 | 25,17 | 105,38 | 0,02 | 0,8 | | | 41,82 | 29,2 | 23,08 | 0,69 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 833,5 | 28,5 | 30,57 | 154,99 | 1009,11 | 0,34 | 11,1 | 57,41 | | 135,37 | 397,14 | 128,77 | 5,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 982,01 | Плюшка "Московская" . | 150 | 11,07 | 14,61 | 76,42 | 481,45 | 0,18 | | 14,4 | | 27,3 | 105,51 | 18,12 | 1,48 |
| 668,02 | Напиток из черной смородины. | 200 | 0,21 | 0,08 | 16,5 | 67,56 | 0,01 | 42 | | | 17,6 | 6,93 | 8,64 | 0,32 |
| Итого за Полдник | | 350 | 11,28 | 14,69 | 92,92 | 549,01 | 0,19 | 42 | 14,4 | | 44,9 | 112,44 | 26,76 | 1,8 |
| Итого за день | | | 60,8 | 67,29 | 340,47 | 2210,53 | 0,75 | 58,11 | 162,81 | | 327,66 | 806,17 | 229,92 | 10,53 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: вторник

Сезон: Весна

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) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 295,41 | "Колбаски" куриные с томатным соусом. | 105 | 12,24 | 4,8 | 12,51 | 142,2 | 0,05 | 0,82 | 56 | | 18,99 | 54,34 | 39,56 | 0,99 |
| 314,38 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. | 200 | 6,04 | 6,68 | 27,23 | 193,2 | 0,13 | | 28 | | 21,94 | 144,48 | 96,87 | 3,23 |
| 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 |
| 817,11 | Хлеб пшеничный . | 45 | 4,14 | 1,27 | 27,01 | 136,03 | 0,05 | | | | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 26,29 | 16,65 | 87,54 | 605,17 | 0,27 | 2,12 | 104 | | 177,76 | 344,27 | 165,52 | 5,46 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. | 250/1 | 1,73 | 4,57 | 8,19 | 80,88 | 0,06 | 18,78 | 0,02 | | 43,55 | 45,68 | 23,02 | 0,76 |
| 246,2 | Мясо тушёное с соусом. | 100 | 8,48 | 22,66 | 2,77 | 248,97 | 0,11 | 0,2 | 0,07 | | 12,03 | 73,35 | 14,61 | 0,92 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,74 | 5,4 | 24,07 | 159,82 | 0,17 | 6,22 | 31,13 | | 51,88 | 100,25 | 33,74 | 1,22 |
| 797,01 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,32 | 61,66 | | 1,43 | | | 10,92 | 1,05 | 3,46 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 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 | 21,47 | 34,65 | 100,45 | 799,63 | 0,46 | 26,63 | 31,52 | | 140,88 | 306,73 | 97,33 | 4,83 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 219,11 | Сырники из творога с повидлом . | 150 | 24,46 | 18,87 | 29 | 383,67 | 0,08 | 0,43 | 78 | | 207,97 | 295,59 | 31,35 | 1,15 |
| 378,08 | Кисель из вишни (фруктово-ягодный) | 200 | 0,2 | 0,05 | 24,55 | 99,45 | 0,01 | 3,6 | 24 | | 21,39 | 14,13 | 8,12 | 0,17 |
| Итого за Полдник | | 350 | 24,66 | 18,92 | 53,55 | 483,12 | 0,09 | 4,03 | 102 | | 229,36 | 309,72 | 39,47 | 1,32 |
| Итого за день | | | 72,42 | 70,22 | 241,54 | 1887,92 | 0,82 | 32,78 | 237,52 | | 548 | 960,72 | 302,32 | 11,61 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: среда

Сезон: Весна

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) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 580,04 | Биточки "Школьные" с соусом томатным | 100 | 8,04 | 9,44 | 9,41 | 154,73 | 0,05 | 1,69 | 21,56 | | 17,59 | 75,38 | 12,82 | 1,08 |
| 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 |
| 1 533 | Чай со смородиной | 200 | 0,11 | 0,03 | 9,65 | 39,31 | | 9,43 | | | 13,06 | 4,02 | 4,91 | 0,34 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный.. | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| 338,14 | Яблоко свежее (нарезка) | 60 | 0,24 | 0,24 | 5,88 | 26,64 | 0,02 | 6,93 | 0,02 | | 9,6 | 6,6 | 5,4 | 1,32 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 17,02 | 16,9 | 78,14 | 532,58 | 29,61 | 20,15 | 318,78 | | 84,48 | 196,32 | 52,52 | 4,84 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 102,02 | Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом | 12,5/250/1 | 8,28 | 7,45 | 21,46 | 186,01 | 0,21 | 6,75 | 7,2 | | 44,33 | 107,15 | 39,4 | 2,23 |
| 789,01 | Рыба по-самарски тушеная с овощами | 100 | 12,36 | 8,66 | 2,88 | 138,9 | 0,07 | 2,11 | 9,51 | | 33,12 | 152,86 | 37,71 | 0,87 |
| 147,02 | Рис отварной с овощами . | 180 | 4,52 | 10,32 | 32,17 | 239,66 | 0,07 | 5,62 | | | 34,15 | 102,49 | 33,9 | 1,08 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 833,5 | 32,69 | 28,43 | 124,48 | 884,59 | 0,47 | 14,88 | 17,01 | | 188,18 | 464,3 | 141,56 | 7,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 415,08 | Крендель "Сахарный". | 150 | 5,46 | 10,17 | 45,84 | 296,73 | 0,19 | | 28,5 | | 29,76 | 119,91 | 18,68 | 1,6 |
| 348,1 | Компот из изюма.. | 200 | 0,45 | 0,1 | 22,88 | 94,22 | 0,03 | | | | 25,34 | 25,28 | 10,31 | 0,62 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5,91 | 10,27 | 68,72 | 390,95 | 0,22 | | 28,5 | | 55,1 | 145,19 | 28,99 | 2,22 |
| Итого за день | | | 55,62 | 55,6 | 271,34 | 1808,12 | 30,3 | 35,03 | 364,29 | | 327,76 | 805,81 | 223,07 | 14,32 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: четверг

Сезон: Весна

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) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно. | 20 | 5,26 | 5,32 | | 68,92 | 0,01 | 0,14 | 42 | | 0,2 | 120 | 11 | 0,14 |
| 243,16 | Сосиска отварная с соусом | 85 | 5,72 | 11,04 | 2,1 | 130,64 | 0,05 | 0,4 | 7,24 | | 19 | 64,91 | 10,03 | 0,87 |
| 314,1 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180 | 5,22 | 5,29 | 24,77 | 167,57 | 0,12 | | 25,2 | | 20,12 | 130,25 | 87,3 | 2,91 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | 556 | 21,82 | 23,38 | 73,88 | 593,24 | 0,25 | 0,59 | 74,44 | | 63,31 | 358,28 | 120,97 | 5,02 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом | 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 |
| 259,45 | Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком | 280 | 9,02 | 30,18 | 27,36 | 417,14 | 0,26 | 5,23 | 0,09 | | 32,5 | 166,53 | 52 | 2,34 |
| 388,05 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | 0,68 | 0,28 | 23,63 | 99,76 | 0,01 | 0,2 | | | 21,69 | 3,4 | 5,46 | 0,64 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 831 | 19,1 | 38,33 | 112,66 | 872,03 | 0,44 | 15,58 | 10,45 | | 132,42 | 311,12 | 106,31 | 5,94 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 417,09 | Гребешок " Школьный" . | 150 | 12,06 | 11,59 | 78,34 | 465,91 | 0,19 | 0,08 | 35,1 | | 32,78 | 125,13 | 20,19 | 1,87 |
| 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 | | 350 | 12,22 | 11,63 | 95,43 | 538,51 | 0,2 | 3,08 | 35,1 | | 50,31 | 131,13 | 27,54 | 2,02 |
| Итого за день | | | 53,14 | 73,34 | 281,97 | 2003,78 | 0,89 | 19,25 | 119,99 | | 246,04 | 800,53 | 254,82 | 12,98 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: пятница

Сезон: Весна

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) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 558,12 | Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным. | 100 | 7,31 | 7,66 | 5,07 | 118,46 | 0,04 | 1,74 | 48,76 | | 15,38 | 29,43 | 12,06 | 0,72 |
| 312 | Картофельное пюре с маслом | 180 | 3,74 | 5,4 | 24,07 | 159,82 | 0,17 | 6,22 | 31,13 | | 51,88 | 100,25 | 33,74 | 1,22 |
| 393,01 | Чай с лимоном и сахаром. | 200/11/7 | 0,12 | 0,02 | 11,21 | 45,5 | | 2,83 | | | 13,85 | 4,01 | 4,21 | 0,32 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный . | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| Итого за Завтрак | | 558 | 15,85 | 21,75 | 70,48 | 541,04 | 0,39 | 10,79 | 119,89 | | 116,84 | 245,02 | 73,34 | 4,11 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 567,04 | Суп рисовый с томатом, на курином бульоне, с чесноком и укропом. | 250/1 | 4,25 | 5,07 | 20,12 | 143,11 | 0,03 | 3,17 | 0,14 | | 13,85 | 43,48 | 16,22 | 0,51 |
| 280,11 | Фрикадельки из говядины с томатным соусом . | 100 | 6,12 | 6,78 | 10,54 | 127,66 | 0,03 | 0,91 | 12,06 | | 11,34 | 65,8 | 10,81 | 1,11 |
| 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 |
| 378 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | 200 | 0,11 | 0,04 | 27,74 | 111,76 | | 2,99 | | | 15,36 | 9,12 | 4,85 | 0,18 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 821 | 34,62 | 18,73 | 142,62 | 877,43 | 0,54 | 8,57 | 33,5 | | 147,67 | 375,23 | 125,31 | 8,94 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 401,17 | Оладьи со сгущенным молоком . | 150 | 12,07 | 12,01 | 71,71 | 424,16 | 0,17 | 1,15 | 37,81 | | 167,04 | 185,35 | 30,43 | 1,22 |
| 1 533 | Чай со смородиной | 200 | 0,11 | 0,03 | 9,65 | 39,31 | | 9,43 | | | 13,06 | 4,02 | 4,91 | 0,34 |
| Итого за Полдник | | 350 | 12,18 | 12,04 | 81,36 | 463,47 | 0,17 | 10,58 | 37,81 | | 180,1 | 189,37 | 35,34 | 1,56 |
| Итого за день | | | 62,65 | 52,52 | 294,46 | 1881,94 | 1,1 | 29,94 | 191,2 | | 444,61 | 809,62 | 233,99 | 14,61 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: суббота

Сезон: Весна

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) | | | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 580,07 | Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным | 100 | 6,62 | 14,69 | 10,41 | 200,33 | 0,1 | 1,69 | 21,56 | | 17,11 | 66,19 | 12,5 | 0,85 |
| 315,1 | Рис отварной с маслом, свежий огурец. | 180 | 3,81 | 5,41 | 32,65 | 194,53 | 0,02 | 2,1 | 27 | | 8,45 | 68,61 | 24,51 | 0,74 |
| 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 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | 551 | 17,5 | 23,42 | 92,42 | 650,48 | 0,21 | 4,5 | 58,76 | | 108,5 | 223,82 | 56,29 | 2,74 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | 10/250/1 | 4,51 | 3,57 | 20,16 | 130,81 | 0,12 | 8,93 | 3,68 | | 30,64 | 84,98 | 31,56 | 1,05 |
| 243,15 | Сосиска отварная с томатным соусом.. | 105 | 5,99 | 13,13 | 5,3 | 163,33 | 0,06 | 0,85 | 20,04 | | 24,43 | 73,83 | 13,53 | 0,99 |
| 321 | Капуста тушёная белокочанная | 180 | 4,08 | 6,13 | 16,4 | 137,09 | 0,06 | 36,19 | 0,08 | | 101,84 | 69,13 | 34,42 | 1,32 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 1 185 | Хлеб ржаной. | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 0,09 | | 0,5 | | 17,5 | 79 | 23,5 | 1,95 |
| Итого за Обед | | 856 | 23,46 | 25,13 | 112,43 | 769,75 | 0,4 | 46,37 | 24,3 | | 240,49 | 361,34 | 119,46 | 7,22 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 410,01 | Ватрушка с повидлом. | 140 | 8,78 | 5,2 | 75,37 | 383,4 | 0,15 | 0,28 | 16,25 | | 30,5 | 88,74 | 17,94 | 1,87 |
| 1 538 | Чай с яблоками и сахаром | 200/11/7 | 0,13 | 0,05 | 11,7 | 47,77 | | 0,75 | | | 13,11 | 4,89 | 4,87 | 0,6 |
| Итого за Полдник | | 358 | 8,91 | 5,25 | 87,07 | 431,17 | 0,15 | 1,03 | 16,25 | | 43,61 | 93,63 | 22,81 | 2,47 |
| Итого за день | | | 49,87 | 53,8 | 291,92 | 1851,4 | 0,76 | 51,9 | 99,31 | | 392,6 | 678,79 | 198,56 | 12,43 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г День: понедельник

Сезон: Весна

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) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Сыр порционно. | 15 | 3,95 | 3,99 | | 51,71 | 0,02 | 0,11 | 31,5 | | 0,15 | 90 | 8,25 | 0,11 |
| 209,01 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,84 | 0,03 | | 100 | | 50,22 | 79,8 | 8,68 | 1,12 |
| 175,18 | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным | 250/10 | 6,87 | 11,41 | 40,65 | 292,77 | 0,11 | 1,3 | 60 | | 138,44 | 173,8 | 43,36 | 0,99 |
| 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 |
| 817,03 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,68 | 1,13 | 24 | 120,93 | 0,04 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| Итого за Завтрак | | 566 | 21,13 | 22,75 | 78,29 | 602,47 | 0,22 | 2,12 | 201,7 | | 267,75 | 419,62 | 76,77 | 3,15 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,33 | Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом . | 2,5/250/5/ | 4,85 | 7,84 | 13,77 | 145,04 | 0,06 | 10,95 | 12,26 | | 54,13 | 73,04 | 29,1 | 1,33 |
| 268,5 | Шницель мясной с соусом томатным | 100 | 6,64 | 15,56 | 10,18 | 207,3 | 0,34 | 1,14 | 13,96 | | 17,48 | 76,24 | 13,94 | 0,96 |
| 309,02 | Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой | 180 | 6,1 | 7,12 | 36,47 | 234,36 | 45,96 | 2,1 | 297 | | 32,25 | 48,71 | 15,79 | 1,05 |
| 797,01 | Напиток клюквенный Школьный | 200 | 0,05 | 0,02 | 15,32 | 61,66 | | 1,43 | | | 10,92 | 1,05 | 3,46 | 0,1 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 838,5 | 25,11 | 32,54 | 125,84 | 896,66 | 46,48 | 15,62 | 323,52 | | 137,28 | 285,44 | 84,79 | 5,27 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 452,04 | Пирог "Школьный".. | 130 | 5,78 | 25,7 | 67,3 | 523,62 | | | | | | | | |
| 393,04 | Чай с лимоном, сахаром | 200/11/9 | 0,14 | 0,02 | 11,27 | 45,82 | | 3,63 | | | 14,65 | 4,45 | 4,45 | 0,33 |
| Итого за Полдник | | 350 | 5,92 | 25,72 | 78,57 | 569,44 | | 3,63 | | | 14,65 | 4,45 | 4,45 | 0,33 |
| Итого за день | | | 52,16 | 81,01 | 282,7 | 2068,57 | 46,7 | 21,37 | 525,22 | | 419,68 | 709,51 | 166,01 | 8,75 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: вторник

Сезон: Весна

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) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Масло порционно | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 | | | 40 | | 2,4 | 3 | | 0,02 |
| 291,31 | Плов из птицы с консервированной кукурузой | 280 | 15,3 | 16,58 | 59,13 | 446,94 | 0,09 | 3,44 | 28,65 | | 37,71 | 203,17 | 81,23 | 1,6 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный . | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| Итого за Завтрак | | 551 | 20,08 | 25,28 | 100,27 | 708,91 | 0,27 | 3,49 | 68,65 | | 85,43 | 318,62 | 108,8 | 3,89 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью | 14/250/1 | 5,71 | 5,04 | 19,12 | 144,68 | 0,11 | 9,25 | 2,8 | | 30,48 | 85,29 | 29,1 | 1,38 |
| 234,04 | Котлеты рыбные с соусом томатным. | 100 | 7,8 | 7,27 | 9,2 | 133,43 | 0,03 | 0,66 | 17,26 | | 21,36 | 74,23 | 18,45 | 0,49 |
| 312,3 | Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным | 180 | 3,38 | 4,92 | 14,83 | 117,12 | 0,15 | 5,93 | 25,94 | | 50,13 | 90,74 | 32,32 | 1,2 |
| 348,1 | Компот из изюма.. | 200 | 0,45 | 0,1 | 22,88 | 94,22 | 0,03 | | | | 25,34 | 25,28 | 10,31 | 0,62 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 835 | 24,81 | 19,33 | 116,13 | 737,75 | 0,44 | 15,84 | 46,3 | | 149,81 | 361,94 | 112,68 | 5,52 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 985,02 | Булочка "Плетёнка". | 150 | 11,6 | 21,76 | 66,02 | 506,32 | 0,2 | | 31,88 | | 28,83 | 124,96 | 19,3 | 1,66 |
| 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 |
| Итого за Полдник | | 350 | 15,47 | 25,66 | 86,81 | 640,06 | 0,24 | 1,3 | 51,88 | | 156,66 | 241,16 | 42,09 | 2,4 |
| Итого за день | | | 60,36 | 70,27 | 303,21 | 2086,72 | 0,95 | 20,63 | 166,83 | | 391,9 | 921,72 | 263,57 | 11,81 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: среда

Сезон: Весна

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) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|------|--------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный с маслом сливочным. | 105 | 10,63 | 12,97 | 2,04 | 167,41 | 0,06 | 0,2 | 226 | | 83,04 | 182,48 | 13,91 | 2,05 |
| 204,1 | Макаронные изделия отварные с сыром . | 180/20/6 | 11,9 | 10,67 | 41 | 304,63 | 0,07 | 0,14 | 67,2 | | 24,23 | 165,17 | 24,56 | 1,15 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,01 | Хлеб пшеничный.. | 30 | 2,76 | 0,85 | 18 | 90,7 | 0,11 | | | | 20 | 65 | 14 | 1,1 |
| Итого за Завтрак | | 552 | 25,39 | 24,52 | 72,05 | 607,45 | 0,24 | 0,39 | 293,2 | | 139,26 | 416,77 | 56,71 | 4,74 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 567 | Суп рисовый с томатом,чесноком и укропом | 250/1 | 4,26 | 5,07 | 20,15 | 143,27 | 0,03 | 3,17 | 0,21 | | 14,03 | 43,48 | 16,29 | 0,51 |
| 417,1 | Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом . | 100 | 8,82 | 11,1 | 6,83 | 162,52 | 0,04 | 2,73 | 21,53 | | 22,87 | 80,84 | 11,81 | 1,29 |
| 314,1 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 180 | 5,22 | 5,29 | 24,77 | 167,57 | 0,12 | | 25,2 | | 20,12 | 130,25 | 87,3 | 2,91 |
| 388,05 | Напиток из плодов шиповника. | 200 | 0,68 | 0,28 | 23,63 | 99,76 | 0,01 | 0,2 | | | 21,69 | 3,4 | 5,46 | 0,64 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 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 | 26,45 | 23,74 | 125,48 | 821,42 | 0,32 | 6,1 | 47,24 | | 101,21 | 344,37 | 143,36 | 7,18 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 982,01 | Плюшка " Московская" . | 150 | 11,07 | 14,61 | 76,42 | 481,45 | 0,18 | | 14,4 | | 27,3 | 105,51 | 18,12 | 1,48 |
| 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 | | 350 | 11,23 | 14,65 | 93,51 | 554,05 | 0,19 | 3 | 14,4 | | 44,83 | 111,51 | 25,47 | 1,63 |
| Итого за день | | | 63,07 | 62,91 | 291,04 | 1982,92 | 0,75 | 9,49 | 354,84 | | 285,3 | 872,65 | 225,54 | 13,55 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|-------|----|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 790,05 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 200 | 21,76 | 16,83 | 35,42 | 380,19 | 0,08 | 0,6 | 90,53 | | 203,41 | 285,38 | 34,46 | 0,95 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,03 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,68 | 1,13 | 24 | 120,93 | 0,04 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 |
| 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 | | 551 | 25,94 | 18,39 | 80,23 | 590,23 | 0,15 | 12,2 | 90,56 | | 239,4 | 326,5 | 53,3 | 4,03 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 101 | Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом | 10/250/1 | 4,51 | 3,57 | 20,16 | 130,81 | 0,12 | 8,93 | 3,68 | | 30,64 | 84,98 | 31,56 | 1,05 |
| 580,08 | "Медальон" мясной с соусом томатным | 100 | 7,03 | 6,49 | 10,75 | 129,53 | 0,09 | 2,03 | 17,56 | | 16,43 | 83,54 | 13,48 | 1,69 |
| 143,02 | Рагу из овощей . | 180 | 3,39 | 8,84 | 17,81 | 164,36 | 0,08 | 12,05 | 13,6 | | 62,69 | 79,89 | 34,61 | 1,14 |
| 646,08 | Напиток из апельсинов. | 200 | 0,04 | 0,02 | 16,55 | 66,54 | | 2,6 | | | 14,99 | 5 | 6,23 | 0,43 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 831 | 22,44 | 20,92 | 115,37 | 739,54 | 0,41 | 25,61 | 35,14 | | 147,25 | 339,81 | 108,38 | 6,14 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 027,02 | Витушка с изюмом. | 150 | 11,53 | 11,37 | 82,26 | 475,3 | 0,19 | | 45 | | 38,54 | 135,74 | 22,19 | 1,96 |
| 385 | Молоко кипячёное | 200 | 5,68 | 6,27 | 9,21 | 115,99 | 0,08 | 2,6 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| Итого за Полдник | | 350 | 17,21 | 17,64 | 91,47 | 591,29 | 0,27 | 2,6 | 85 | | 278,54 | 315,74 | 50,19 | 2,16 |
| Итого за день | | | 65,59 | 56,95 | 287,07 | 1921,06 | 0,83 | 40,41 | 210,7 | | 665,19 | 982,05 | 211,87 | 12,33 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|-------|--------|---|---------------|-------|--------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| Итого за Завтрак | | 554,5 | 13,96 | 30,59 | 71,11 | 622,03 | 0,31 | 8,36 | 0,08 | | 62,1 | 204,11 | 62,01 | 3,26 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 157,02 | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью. | 250/5/1 | 5,37 | 8,59 | 7,98 | 130,69 | 0,09 | 6,13 | 21,06 | | 38,39 | 90,83 | 23,58 | 1,31 |
| 295,33 | Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом. | 105 | 10,63 | 4,55 | 12,12 | 131,95 | 0,04 | 0,77 | 40,33 | | 16,25 | 45,91 | 35,69 | 0,83 |
| 309 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,37 | 4,72 | 39,27 | 225,02 | 0,07 | | 25,2 | | 15,35 | 44,39 | 11,05 | 0,97 |
| 349,03 | Компот из сухофруктов. | 200 | 0,06 | | 17,87 | 71,72 | | 0,4 | | | 54,08 | 15,4 | 8,05 | 1,25 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 831 | 29,9 | 19,86 | 127,34 | 807,68 | 0,32 | 7,3 | 86,89 | | 146,57 | 282,93 | 100,87 | 6,19 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 000,02 | Ватрушка с творогом . | 150 | 21,2 | 11,67 | 68,75 | 464,79 | 0,2 | 0,3 | 55,02 | | 125,85 | 235,26 | 30,51 | 1,65 |
| 668,02 | Напиток из черной смородины. | 200 | 0,21 | 0,08 | 16,5 | 67,56 | 0,01 | 42 | | | 17,6 | 6,93 | 8,64 | 0,32 |
| Итого за Полдник | | 350 | 21,41 | 11,75 | 85,25 | 532,35 | 0,21 | 42,3 | 55,02 | | 143,45 | 242,19 | 39,15 | 1,97 |
| Итого за день | | | 65,27 | 62,2 | 283,7 | 1962,06 | 0,84 | 57,96 | 141,99 | | 352,12 | 729,23 | 202,03 | 11,42 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г

День: суббота

Сезон: Весна

Неделя 2, день 12

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) | | | |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|-------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 558,1 | Сливочная индюшка с соусом . | 100 | 8,9 | 11,5 | 6,41 | 164,8 | 0,03 | 2,7 | 66,55 | | 27,84 | 74,95 | 31,58 | 0,62 |
| 314,43 | Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий | 200 | 4,9 | 5,16 | 30,64 | 188,6 | 0,05 | 1,4 | 25,2 | | 22,94 | 45,77 | 11,25 | 0,82 |
| 376,18 | Чай с сахаром. | 200/11 | 0,1 | 0,03 | 11,01 | 44,71 | | 0,05 | | | 11,99 | 4,12 | 4,24 | 0,44 |
| 817,1 | Хлеб пшеничный . | 50 | 4,6 | 1,42 | 30 | 151,17 | 0,18 | | | | 33,33 | 108,33 | 23,33 | 1,83 |
| Итого за Завтрак | | 561 | 18,5 | 18,11 | 78,06 | 549,28 | 0,26 | 4,15 | 91,75 | | 96,1 | 233,17 | 70,4 | 3,71 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82,33 | Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом . | 2,5/250/5/ | 4,85 | 7,84 | 13,77 | 145,04 | 0,06 | 10,95 | 12,26 | | 54,13 | 73,04 | 29,1 | 1,33 |
| 580,06 | Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным | 100 | 7,9 | 7,47 | 10,28 | 139,95 | 0,08 | 7,25 | 489,96 | | 16,75 | 100,02 | 12,69 | 2,05 |
| 199 | Пюре гороховое . | 180 | 19,72 | 5,77 | 40,33 | 292,13 | 0,42 | | 25,2 | | 93,26 | 195,88 | 80,08 | 6,16 |
| 646,08 | Напиток из апельсинов. | 200 | 0,04 | 0,02 | 16,55 | 66,54 | | 2,6 | | | 14,99 | 5 | 6,23 | 0,43 |
| 817,02 | Хлеб пшеничный | 60 | 5,52 | 1,7 | 36 | 181,4 | 0,07 | | | | 12 | 39 | 8,4 | 0,66 |
| 756 | Хлеб ржаной . | 30 | 1,95 | 0,3 | 14,1 | 66,9 | 0,05 | | 0,3 | | 10,5 | 47,4 | 14,1 | 1,17 |
| Итого за Обед | | 838,5 | 39,98 | 23,1 | 131,03 | 891,96 | 0,68 | 20,8 | 527,72 | | 201,63 | 460,34 | 150,6 | 11,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 417,09 | Гребешок " Школьный" . | 150 | 12,06 | 11,59 | 78,34 | 465,91 | 0,19 | 0,08 | 35,1 | | 32,78 | 125,13 | 20,19 | 1,87 |
| 1 533 | Чай со смородиной | 200 | 0,11 | 0,03 | 9,65 | 39,31 | | 9,43 | | | 13,06 | 4,02 | 4,91 | 0,34 |
| Итого за Полдник | | 350 | 12,17 | 11,62 | 87,99 | 505,22 | 0,19 | 9,51 | 35,1 | | 45,84 | 129,15 | 25,1 | 2,21 |
| Итого за день | | | 70,65 | 52,83 | 297,08 | 1946,46 | 1,13 | 34,46 | 654,57 | | 343,57 | 822,66 | 246,1 | 17,72 |

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 | 652,41 | 20,66 | 1009,11 | 31,96 | 549,01 | 17,39 | 2210,53 | 70 |
| 2 день | 605,17 | 22,44 | 799,63 | 29,65 | 483,12 | 17,91 | 1887,92 | 70 |
| 3 день | 532,58 | 20,62 | 884,59 | 34,25 | 390,95 | 15,14 | 1808,12 | 70 |
| 4 день | 593,24 | 20,72 | 872,03 | 30,46 | 538,51 | 18,81 | 2003,78 | 70 |
| 5 день | 541,04 | 20,12 | 877,43 | 32,64 | 463,47 | 17,24 | 1881,94 | 70 |
| 6 день | 650,48 | 24,59 | 769,76 | 29,10 | 431,14 | 16,30 | 1851,4 | 70 |
| 7 день | 602,47 | 20,39 | 896,66 | 30,34 | 569,44 | 19,27 | 2068,57 | 70 |
| 8 день | 708,91 | 23,78 | 737,75 | 24,75 | 640,06 | 21,47 | 2086,72 | 70 |
| 9 день | 607,45 | 21,44 | 821,42 | 29,00 | 554,05 | 19,56 | 1982,92 | 70 |
| 10 день | 590,23 | 21,51 | 739,54 | 26,95 | 591,29 | 21,55 | 1921,06 | 70 |
| 11 день | 622,03 | 22,19 | 807,68 | 28,82 | 532,35 | 18,99 | 1962,06 | 70 |
| 12 день | 549,28 | 19,75 | 891,96 | 32,08 | 505,22 | 18,17 | 1946,46 | 70 |
| Общее значение за 12 дней | | 258,22 | | 359,98 | | 221,79 | | |
| Среднее значение | | 21,5 | | 30 | | 18,5 | | 70 |
| Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 | | 20-25 | | 30-35 | | 10-15 | | |

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

| | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|--|--------------|---------------|---------------|--------------------------------------|
| 1 неделя 1 день | 60,8 | 67,29 | 340,47 | 2210,53 |
| 1 неделя 2 день | 72,42 | 70,22 | 241,54 | 1887,92 |
| 1 неделя 3 день | 55,62 | 55,6 | 271,34 | 1808,12 |
| 1 неделя 4 день | 53,14 | 73,34 | 281,97 | 2003,78 |
| 1 неделя 5 день | 62,65 | 52,52 | 294,46 | 1881,94 |
| 1 неделя 6 день | 49,87 | 53,8 | 291,92 | 1851,4 |
| 2 неделя 7 день | 52,16 | 81,01 | 282,7 | 2068,57 |
| 2 неделя 8 день | 60,36 | 70,27 | 303,21 | 2086,72 |
| 2 неделя 9 день | 63,07 | 62,91 | 291,04 | 1982,92 |
| 2 неделя 10 день | 65,59 | 56,95 | 287,07 | 1921,06 |
| 2 неделя 11 день | 65,27 | 62,2 | 283 | 1962,06 |
| 2 неделя 12 день | 70,65 | 52,83 | 297,08 | 1946,46 |
| Итого за 12 дней | 731,6 | 758,94 | 3465,8 | 23611,48 |
| Среднее значение | 60,97 | 63,25 | 288,82 | 1967,62 |
| Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | 90 | 92 | 383 | 2720 |
| Отклонения от нормы | | | | |