

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)		
Неделя 1 День 1	Ветчина порционно	30	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	Круассан с конфитюром.	140	
	Сыр порционно.	20	Плов из птицы с консервированной кукурузой.	280		Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/10	Компот из кураги.	200			
	Чай с сахаром.	200/11	Хлеб пшеничный	60			
	Хлеб пшеничный.	40	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	
	Картофельное пюре с маслом.	200	Бефстроганов из сердца	100		Кисель	200
	Напиток шоколадный Хрутка	200	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	180			
	Хлеб пшеничный	60	Напиток клюквенный Школьный	200			
			Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	80	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Крендель "Сахарный".	150	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	Рыба тушёная в томате с овощами	100		Молоко кипячёное	200
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Рис отварной с маслом.	180			
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200			
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60			
	Апельсин (нарезка)	100	Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Гребешок " Школьный" .		150
	Кофейный напиток с молоком.	200	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком.	280		Напиток кисломолочный Ряженка	200
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника.	200			
	Яблоко свежее (нарезка).	120	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 5	Масло порционно	10	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	Оладьи со сгущенным молоком .		150
	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	110	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100		Напиток из апельсинов.	200
	Пюре гороховое..	180	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	170			
	Чай со смородиной	200	Кисель	200			
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 6	Масло порционно	10	Суп картофельный с пшеном,отварной рыбой и укропом	10/250/1	Ватрушка с творогом .	150	
	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	Сарделька отварная с соусом томатным	100		Напиток из черной смородины.	200
	Рис отварной с маслом .	180	Капуста тушёная белокочанная	180			
	Чай с сахаром.	200/11	Компот из кураги.	200			
	Хлеб пшеничный	60	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.	20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Десерт "Нежность".	150	
	Яйцо вареное	40	Сливочная индюшка с соусом.	105		Чай с сахаром.	200/11
	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	250/10	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180			
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Морс клюквенный "Школьный"	200			
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1	Блины со сгущенным молоком	150/20	
	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	280	Котлеты "Любительские" с соусом	105		Кисель	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/7	Картофельное пюре с маслом и с зеленым горошком.	170			
	Хлеб пшеничный	50	Компот из сухофруктов.	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный с маслом	105	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Плюшка "Московская".	150	
	Макаронные изделия отварные с сыром.	180/20/6	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	100		Напиток кисломолочный Кефир	200
	Какао напиток с молоком.	200	Каша гречневая вязкая с маслом.	180			
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток из плодов шиповника.	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	Витушка с изюмом.	150	
	Кисель	200	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной.	280		Молоко кипячёное	200
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из апельсинов.	200			
	Яблоко свежее (нарезка).	120	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 11	Масло порционно.	5	Солянка Домашняя с укропом	250/1	Ватрушка с творогом.	150	
	Тефтели из говядины со сметанно-томатным соусом	110	Котлеты рубленые из цыплят с соусом томатным	105		Напиток из черной смородины.	200
	Картофельное пюре с маслом	180	Вермишель отварная с маслом сливочным	180			
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Компот из сухофруктов.	200			
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 12	Сосиска отварная.	55	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	14/250/1	Гребешок "Школьный".	150	
	Каша гречневая вязкая с маслом.	180	Колобки из цыплят "Школьные".	110		Чай с сахаром.	200/11
	Кофейный напиток с молоком.	200	Пюре гороховое..	180			
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника.	200			
	Апельсин (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 12 лет и старше

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	699,02	23	927,68	31	493,59	16	2120,29	70
2 день	556,2	21,4	751,36	29	507,51	19,6	1815,07	70
3 день	579,14	21	798,92	29	553,7	20	1931,76	70
4 день	684,22	21	972,2	30	637,78	19	2294,2	70
5 день	765,89	24,9	889,57	29,1	490,7	16	2146,16	70
6 день	699,86	24,6	756,31	27	532,35	18,4	1988,52	70
7 день	604,17	20,1	786,31	26,2	713,88	23,7	2104,36	70
8 день	781,11	26,9	713,86	25	531,35	18,1	2026,32	70
9 день	726,71	23,5	791,08	26	644,25	20,5	2162,04	70
10 день	648,01	20,9	930,35	30	593,5	19,1	2171,86	70
11 день	583,6	20,6	860,11	31	532,35	18,4	1976,06	70
12 день	575,56	19,8	876,28	30,2	580,69	20	2032,53	70
Общее значение за 12 дней		267,7		343,5		228,8		
Среднее значение		22		29		19		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	67,41	68,83	307,78	2120,29
1 неделя 2 день	75,09	57,43	249,45	1815,07
1 неделя 3 день	66,02	46,18	313,19	1931,76
1 неделя 4 день	65,19	90,61	304,48	2294,2
1 неделя 5 день	78,17	62,49	322,53	2146,16
1 неделя 6 день	66,88	63,66	287	1988,52
2 неделя 7 день	65,13	65,29	314,1	2104,36
2 неделя 8 день	57,55	63,89	305,28	2026,32
2 неделя 9 день	74,05	70,46	308,67	2162,04
2 неделя 10 день	63,34	84,05	290,5	2171,86
2 неделя 11 день	74,81	59,88	284,48	1976,06
2 неделя 12 день	73,67	52,86	315,52	2032,53
Итого за 12 дней	827,31	785,63	3602,98	24769,17
Среднее значение	68,9	65,5	300,2	2064,1
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	90 63	92 64,4	383 268,1	2720 1907
Отклонения от нормы				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55								
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
173,02	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/10	10,78	13,31	54,5	380,91	0,23	1,63	65		175,72	259,47	69,7	1,87
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
Итого за Завтрак		561	26,6	26,06	89,51	699,02	0,28	1,82	107		195,91	409,59	90,54	2,89
Обед														
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
291,29	Плов из птицы с консервированной кукурузой.	280	20,65	15,06	52,96	429,98	0,1	4,18	47,68		40,84	232,47	96,61	1,82
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	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	32,96	21,38	150,85	927,68	0,33	11,32	81,48		139,12	412,92	165,31	5,24
Полдник														
415,09	Круассан с конфитюром.	140	7,73	21,37	56,21	448,09								
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
Итого за Полдник		354,5	7,85	21,39	67,42	493,59		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за день			67,41	68,83	307,78	2120,29	0,61	15,97	188,48		348,88	826,52	260,06	8,45

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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														
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
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
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		565	23,8	14,94	81,63	556,2	0,44	13,6	100,89		157,47	251,08	94,19	4,13
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
250,07	Бефстроганов из сердца	100	13,42	12,3	6,96	192,22	0,18	2,12	39,6		37,98	159,04	22,67	3,49
314,28	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	180	4,2	4,31	25,72	158,47	0,04	1,5	21		23,74	40,44	11,26	0,79
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	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	26,83	23,62	107,86	751,36	0,4	23,83	60,92		138,69	332,61	82,91	6,97
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
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		350	24,46	18,87	59,96	507,51	0,08	0,43	78		217,3	295,59	33,25	1,25
Итого за день			75,09	57,43	249,45	1815,07	0,92	37,86	239,81		513,46	879,28	210,35	12,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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														
580,0	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	80	8,16	7,92	8,48	137,84	0,05	0,38	7,31		18,13	43,77	14,87	1,31
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
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	2,76	0,85	18	90,7	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		601	20,01	15,93	88,93	579,14	0,29	61,09	42,71		158,42	226,18	63,8	4,17
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
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
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
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	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	29,47	20,83	123,57	798,92	0,47	8,19	71,28		151,11	400,15	119,63	6,4
Полдник														
415,08	Крендель "Сахарный".	150	10,86	3,15	91,48	437,71	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	16,54	9,42	100,69	553,7	0,27	2,6	68,5		269,76	299,91	46,68	1,8
Итого за день			66,02	46,18	313,19	1931,76	1,03	71,88	182,49		579,29	926,24	230,11	12,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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														
224,09	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	18,28	17,22	45,64	410,66	0,09	1,23	78,19		200,97	254,23	36,37	1,01
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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
338,11	Яблоко свежее (нарезка).	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	13,86	0,04		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		550	25,42	22,25	95,57	684,22	0,28	16,39	98,23		366,25	422,43	76,42	4,9
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
259,38	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком.	280	11,95	42,05	24,53	524,37	0,32	4,93	0,08		32,65	192,84	53,97	2,58
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	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	21,91	49,54	109,67	972,2	0,5	15,26	5,44		128,17	334,38	107,83	6,17
Полдник														
417,09	Гребешок "Школьный"	150	12,06	13,82	90,84	535,98	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Полдник		350	17,86	18,82	99,24	637,78	0,23	0,68	75,1		280,78	309,13	48,19	2,07
Итого за день			65,19	90,61	304,48	2294,2	1,01	32,33	178,77		775,2	065,94	232,44	13,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	110	8,39	12,44	10,37	186,96	0,03	0,3	12,54		22,96	88,39	14,45	1,26
199	Пюре гороховое..	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		560	33,82	27,19	96,48	765,89	0,52	9,73	77,74		143,68	330,29	107,84	8,44
Обед														
96	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	2,42	6,06	15,79	127,38	0,1	8,47	10		40,22	79,47	29,52	1,03
833,03	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
203,11	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	170	5,79	6,07	33,91	213,43	19,62	1,4	205,2		14,49	34,37	13,5	0,88
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	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	32,24	23,27	137,79	889,57	19,89	10,24	262,3		104,56	290,83	82,56	4,84
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
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		350	12,11	12,03	88,26	490,7	0,17	3,75	37,81		182,03	190,35	36,66	1,65
Итого за день			78,17	62,49	322,53	2146,16	20,58	23,72	377,85		430,27	811,47	227,06	14,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
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
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		561	22,69	30,06	84,62	699,86	0,15	1,97	134,39		51,58	212,03	88,75	2,75
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном,отварной 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
243,1	Сарделька отварная с соусом томатным	100	5,68	10,09	5,3	134,73	0,02	0,85	20,04		19,62	58,68	11,4	0,92
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
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	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		831	22,78	21,85	117,13	756,31	0,34	46,77	24,1		216,42	328,39	122,96	5,81
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			66,88	63,66	287	1988,52	0,7	91,04	213,51		411,45	782,61	250,86	10,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Особое меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,02	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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		561	22,24	24,6	73,45	604,17	0,29	2,48	217,2		308,39	510,89	91,14	3,86
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
558,04	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		34,62	170,43	70,93	5,31
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	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		831	36,41	17,93	119,85	786,31	0,55	17,1	109,33		195,6	404,37	163,49	9,13
Полдник														
449,04	Десерт "Нежность".	150	6,38	22,73	109,79	669,17	0,09	0,06	25,22		24,42	68,88	12,47	1,37
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		361	6,48	22,76	120,8	713,88	0,09	0,11	25,22		36,41	73	16,71	1,81
Итого за день			65,13	65,29	314,1	2104,36	0,93	19,69	351,75		540,4	988,26	271,34	14,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
403,11	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	280	13,2	29,35	50,35	518,35	0,2	2,54	0,13		39,53	193,53	58,53	1,91
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	18	38,04	91,69	781,11	0,38	5,37	40,13		89,11	308,87	86,07	4,08
Обед														
103,16	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1	5,81	4,84	22,93	158,52	0,12	9,61	7,2		32,16	81,93	29,25	1,22
256,23	Котлеты "Любительские" с соусом	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4		32,42	104,78	24,97	0,7
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	5,52	1,7	36	181,4	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		828,5	27,27	16,26	114,61	713,86	0,45	18,63	70,84		188,39	384,45	117,09	6,16
Полдник														
674	Блины со сгущенным молоком	150/20	12,28	9,59	68,02	407,51	0,19	1,74	38,02		216,57	220,44	35,98	1,16
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		370	12,28	9,59	98,98	531,35	0,19	1,74	38,02		225,9	220,44	37,88	1,26
Итого за день			57,55	63,89	305,28	2026,32	1,02	25,74	148,99		503,4	913,76	241,04	11,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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	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
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		551	30,08	28,67	87,83	726,71	0,21	1,64	313,2		243,1	489,85	66,86	4,38
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
417,1	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом .	100	7,91	8,37	7,83	138,29	0,04	2,73	21,53		22,87	80,84	11,81	1,29
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом.	180	5,45	6,01	24,54	174,05	0,12	0	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	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	27,1	20,78	123,9	791,08	0,49	9,31	67,03		131,33	390,67	164,49	8,74
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская" .	150	11,07	14,61	88,94	531,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
Итого за Полдник		350	16,87	21,01	96,94	644,25	0,24	1,4	54,4		267,3	295,51	46,12	1,68
Итого за день			74,05	70,46	308,67	2162,04	0,94	12,35	434,63		641,73	176,03	277,47	14,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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														
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
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
338,11	Яблоко свежее (нарезка).	120	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	13,86	0,04		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		550	25	18,16	96,14	648,01	0,23	14,46	90,57		251,94	363,58	61,16	4,79
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
259,43	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной.	280	11,7	42,11	25,8	528,99	0,3	4,46	0,08		38,85	186,92	51,72	2,38
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	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	21,13	48,25	102,89	930,35	0,5	18,71	25,38		118,19	335,7	105,17	5,48
Полдник														
027,04	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	477,51	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	593,5	0,27	2,6	85		278,54	315,74	50,19	2,16
Итого за день			63,34	84,05	290,5	2171,86	1	35,77	200,95		648,67	015,02	216,52	12,43

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 11

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														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
279,07	Тефтели из говядины со сметанно - томатным соусом	110	8,39	12,44	10,37	186,96	0,03	0,3	12,54		22,44	86,77	13,81	1,26
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		569,5	17,84	23,66	74,83	583,6	0,27	9,35	63,67		101,37	231,53	60,16	3,47
Обед														
157	Солянка Домашняя с укропом	250/1	5,21	6,97	8,72	118,45	0,08	6,11	17,06		32,89	88,68	23,23	1,3
295,35	Котлеты рубленные из цыплят с соусом томатным	105	16,18	10,21	12,32	205,89	0,07	0,38	7,34		31,53	53,71	20,58	1,67
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	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	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	35,56	24,47	124,4	860,11	0,34	6,89	50,15		161,66	288,18	87,64	7,02
Полдник														
000,04	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			74,81	59,88	284,48	1976,06	0,82	58,54	168,84		406,48	761,9	186,95	12,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 День: суббота

Сезон: Осень-Зима

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														
275,02	Сосиска отварная.	55	6,05	13,15	0,22	143,43	0,1				19,25	87,45	11	0,99
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
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	2,76	0,85	18	90,7	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		565	19,06	23,91	71,03	575,56	0,41	61,3	45,2		219,45	395,7	140,55	5,45
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
815,02	Колобки из цыплят "Школьные".	110	10,36	4,09	10,31	119,49	0,05	1,16	39,14		24,14	63,77	38,52	0,87
199	Пюре гороховое..	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
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	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		845	42,45	15,1	142,64	876,28	0,73	13,44	67,73		196,44	449,49	184,5	10,75
Полдник														
417,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	13,82	90,84	535,98	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		361	12,16	13,85	101,85	580,69	0,19	0,13	35,1		44,77	129,25	24,43	2,31
Итого за день			73,67	52,86	315,52	2032,53	1,33	74,87	148,03		460,66	974,44	349,48	18,51