

«Утверждаю»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Г. Н. Аврискина

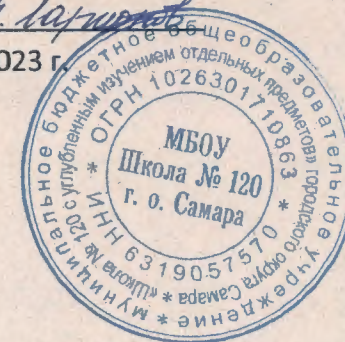
« 09 » сентября 2023 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 120 г. о. Самара

В. Ф. Лагунова

« 09 » сентября 2023 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)

в период: осень – зима

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов 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	Ветчина порционно.	30	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	Круассан с конфитюром	90	
	Сыр порционно	10	Плов из филе птицы с консервированной кукурузой	250		Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным.	200/10	Компот из кураги	200			
	Чай с сахаром.	200/11	Хлеб пшеничный	60			
	Хлеб пшеничный	40	Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 2			Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом.	100	
	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	105	Бефстроганов из сердца	100		Кисель	200
	Картофельное пюре с маслом	150	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным.	165			
	Напиток шоколадный Хрутка	200	Напиток клюквенный Школьный	200			
	Хлеб пшеничный	30	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.	100	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Рыба тушёная в томате с овощами	100		Молоко кипячёное	200
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Рис отварной с маслом	150			
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200			
	Апельсин (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60			
			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"	100	
	Кофейный напиток с молоком	200	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	250		Напиток кисломолочный Ряженка	200
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника.	200			
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 5	Масло порционно	10	Рассольник Ленинградский и зеленью укропа	250/5/1	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10	
	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	110	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100		Напиток из апельсинов.	200
	Пюре гороховое	150	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	170			
	Чай со смородиной	200	Кисель	200			
	Хлеб пшеничный	30	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.	100	
	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	Сарделька отварная с соусом томатным	100		Напиток из черной смородины.	200
	Рис отварной с маслом сливочным	150	Капуста тушёная белокачанная	150			
	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	Сыр порционно.	20	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Десерт "Нежность"	100	
	Яйцо вареное	40	Сливочная индюшка с соусом.	105		Чай с сахаром.	200/11
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/5	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170			
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток 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	Блинчики со сгущенным молоком	100/10	
	Плов с мясом, кукуруза консервированная	245	Котлеты "Любительские" с соусом	105		Компот из сухофруктов.	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/7	Картофельное пюре с маслом и с зеленым горошком.	170			
	Хлеб пшеничный	30	Кисель	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"	100	
	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/15/5	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	100		Напиток кисломолочный	200
	Какао напиток с молоком	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150		Кефир	
	Хлеб пшеничный	30	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.	100	
	Кисель	200	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250		Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из апельсина.	200			
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 11	Масло порционно.	5	Солянка Домашняя с укропом	250/1	Ватрушка с творогом.	100	
	Тефтели из говядины со сметанно - томатным соусом	110	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	105		Напиток из черной смородины.	200
	Картофельное пюре с маслом	150	Вермишель отварная с маслом сливочным	150			
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Компот из сухофруктов	200			
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 12	Сосиска отварная	55	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1	Гребешок "Школьный"	100	
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Колобки из цыплят "Школьные".	110		Чай с сахаром	200/11
	Кофейный напиток с молоком	200	Пюре гороховое	150			
	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 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	601,63	23	893,38	34,2	333,6	12,8	1828,61	70
2 день	450,33	20	749,7	33,2	380,32	16,8	1580,35	70
3 день	539,37	22	786,86	32	407,81	16	1734,04	70
4 день	675,34	24	837,49	30	459,18	16	1972,01	70
5 день	619,29	24	849,6	33	349,88	13	1818,77	70
6 день	597,1	24,5	733,49	30,1	377,42	15,4	1708,01	70
7 день	522,79	20	784,65	31	490,82	19	1798,26	70
8 день	652,11	26	707,87	29	359,2	15	1719,18	70
9 день	645,85	24	780,58	29	470,7	17	1897,13	70
10 день	639,13	24	794,06	30	434,33	16	1867,52	70
11 день	489,57	21	758,12	33	377,42	16	1625,11	70
12 день	541,1	21,5	820,38	33	402,09	15,5	1763,57	70
Общее значение за 12 дней		274		377,5		188,5		
Среднее значение		22,8		31,5		15,7		70
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

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	53,75	56,79	275,61	1828,61
1 неделя 2 день	61,49	47,92	225,77	1580,35
1 неделя 3 день	60,48	42,52	277,53	1734,04
1 неделя 4 день	57,67	72,74	271,66	1972,01
1 неделя 5 день	68,29	53,78	265,41	1818,77
1 неделя 6 день	55,56	56,18	245,01	1708,01
2 неделя 7 день	61,36	53,07	268,79	1798,26
2 неделя 8 день	50,48	52,5	261,21	1719,18
2 неделя 9 день	66,08	61,31	270,22	1897,13
2 неделя 10 день	56,08	66,97	260,11	1867,52
2 неделя 11 день	57,46	46,78	243,56	1625,11
2 неделя 12 день	65,08	45,29	273,89	1763,57
Итого за 12 дней	713,78	655,85	3138,77	21312,56
Среднее значение	59,48	54,65	261,56	1776,01
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	77 53,9	79 55,3	335 234,5	2350 1645
Отклонения от нормы				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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														
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55								
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
173	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,64	12,1	43,63	317,98	0,19	1,3	60		141,06	208,18	55,76	1,5
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		501	21,83	22,19	78,64	601,63	0,24	1,42	81		161,15	298,3	71,1	2,45
Обед														
108	Суп картофельный с клёцками 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
291,19	Глов из птицы с консервированной кукурузой	250	14,52	14,52	51,73	395,68	0,09	3,21	28,64		34,46	186,05	74,96	1,46
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		791	26,83	20,84	149,62	893,38	0,32	10,35	62,44		132,74	366,5	143,66	4,88
Полдник														
415,02	Круассан с конфитюром	90	4,97	13,74	36,14	288,1								
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		304,5	5,09	13,76	47,35	333,6		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за день			53,75	56,79	275,61	1828,61	0,56	14,6	143,44		307,74	668,81	218,97	7,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

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)			
			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
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
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
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		515	20,62	13,44	61,72	450,33	0,46	12,91	97,43		159,71	265,94	96,04	4,43
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
314,3	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным.	165	4,08	4,29	25,47	156,81	0,04	0,75	21		20,33	36,88	9,18	0,7
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		806	26,71	23,6	107,61	749,7	0,4	23,08	60,92		135,28	329,05	80,83	6,88
Полдник														
219,1	Сырники из творога с повидлом.	100	14,16	10,88	25,48	256,48	0,05	0,31	45		123,3	172,04	19,11	0,85
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		300	14,16	10,88	56,44	380,32	0,05	0,31	45		132,63	172,04	21,01	0,95
Итого за день			61,49	47,92	225,77	1580,35	0,91	36,3	203,35		427,62	767,03	197,88	12,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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														
580,0	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	150	5,53	4,45	34,16	198,81	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
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		571	18,9	15,04	82,1	539,37	0,28	61,09	38,51		155,86	218,78	61,96	4,01
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	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
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		791	28,66	19,11	125,23	786,86	0,46	8,19	65,65		151,42	388,65	115,58	6,34
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 кипячёное	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			60,48	42,52	277,53	1734,04	0,94	71,88	163,16		565,28	866,42	217,72	11,61

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: с 7 до 11 лет

№ 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	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		530	25,34	22,17	93,61	675,34	0,27	14,08	98,22		363,05	420,23	74,62	4,46
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
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13
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		796	18,49	36,35	109,09	837,49	0,42	14,96	5,44		124,72	294,56	100,63	5,72
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			57,67	72,74	271,66	1972,01	0,86	29,69	167,06		757,62	982,21	216,71	11,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			Энерге- тическая 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
	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.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
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
Итого за Завтрак		500	27,59	24,98	71,04	619,29	0,49	9,73	73,54		136,14	323,64	100,09	7,85
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
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		816	32,6	20,08	134,62	849,6	19,89	10,22	257,3		100,16	287,78	82,11	4,83
Полдник														
401,16	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22		110,5	123,65	20,25	0,83
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		310	8,1	8,72	59,75	349,88	0,12	3,43	25,22		125,49	128,65	26,48	1,26
Итого за день			68,29	53,78	265,41	1818,77	20,5	23,38	356,06		361,79	740,07	208,68	13,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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	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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		501	19,12	27,49	68,28	597,1	0,18	1,97	128,76		59,89	226,53	90,3	3,13
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 тушеная белокочанная	150	3,4	5,11	13,67	114,27	0,05	30,16	0,07		84,87	57,61	28,68	1,1
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		801	22,1	20,83	114,4	733,49	0,33	40,74	24,09		199,45	316,87	117,22	5,59
Полдник														
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
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		300	14,34	7,86	62,33	377,42	0,14	42,2	36,68		101,5	163,77	28,98	1,42
Итого за день			55,56	56,18	245,01	1708,01	0,65	84,91	189,53		360,84	707,17	236,5	10,14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

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)			
			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
175,03	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/5	6,04	7,59	33,41	226,11	0,1	1,3	40		132,9	155,96	37,26	0,8
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		506	20,69	19,98	65,05	522,79	0,27	2,15	192,2		274,26	470,78	81,82	3,65
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
558,03	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
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	36,32	17,91	119,54	784,65	0,55	15,78	109,33		192,22	401,37	161,2	9,03
Полдник														
449,03	Десерт "Нежность"	100	4,25	15,15	73,19	446,11	0,06	0,04	16,81		16,28	45,92	8,31	0,91
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
Итого за Полдник		311	4,35	15,18	84,2	490,82	0,06	0,09	16,81		28,27	50,04	12,55	1,35
Итого за день			61,36	53,07	268,79	1798,26	0,88	18,02	318,34		494,75	922,19	255,57	14,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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
403,1	Плов с мясом, кукуруза консервированная	245	15,05	21,66	48,67	449,82	0,14	1,82	0,13		31,81	160,61	52,13	1,55
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
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		503	18,01	29,78	78,01	652,11	0,25	4,65	40,13		68,06	232,62	70,34	2,99
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
312,13	Картофельное пюре с маслом и с зелёным горошком	160	3,45	4,52	20,71	137,23	0,15	6,18	25,94		45,23	89,74	30,22	1,09
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		818,5	24,36	15,48	117,8	707,87	0,44	17,63	70,84		186,39	378,25	114,99	6,09
Полдник														
399,03	Блинчики со сгущённым молоком	100/10	8,11	7,24	34,44	235,36	0,11	1,48	42,8		146,12	148,58	22,86	0,81
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
Итого за Полдник		310	8,11	7,24	65,4	359,2	0,11	1,48	42,8		155,45	148,58	24,76	0,91
Итого за день			50,48	52,5	261,21	1719,18	0,8	23,76	153,77		409,9	759,45	210,09	9,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 г. День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9

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)			
			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
204,03	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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		505	26,9	26	76,06	645,85	0,27	1,61	297,5		251,5	492,35	70,59	4,86
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
314,23	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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
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		791	26	19,17	125,98	780,58	0,49	9,31	62,83		128,56	370,11	150,61	8,3
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
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		300	13,18	16,14	68,18	470,7	0,36	1,4	49,6		264,16	253,92	39,26	1,18
Итого за день			66,08	61,31	270,22	1897,13	1,12	12,32	409,93		644,22	116,38	260,46	14,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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
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	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		530	24,92	18,08	94,18	639,13	0,22	12,15	90,56		248,74	361,38	59,36	4,35
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
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
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		796	17,79	35,04	101,88	794,06	0,43	18,57	25,38		112,68	297,85	98,71	5,1
Полдник														
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
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	13,37	13,85	64,05	434,33	0,21	2,6	70		265,69	270,5	42,8	1,51
Итого за день			56,08	66,97	260,11	1867,52	0,86	33,32	185,94		627,11	929,73	200,87	10,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
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	150	3,14	4,5	20,06	133,3	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
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	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		509,5	14,45	21,44	59,71	489,57	0,28	8,31	58,48		100,72	240,82	60,14	3,71
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
295,33	Котлеты рубленные 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
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
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		796	28,67	17,48	121,52	758,12	0,3	7,28	78,89		142,94	273,05	100,54	6,02
Полдник														
305,03	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,1	0,15	27,5		62,89	117,59	15,25	0,83
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		300	14,34	7,86	62,33	377,42	0,11	42,15	27,5		80,49	124,52	23,89	1,15
Итого за день			57,46	46,78	243,56	1625,11	0,69	57,74	164,87		324,15	638,39	184,57	10,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней (осень-зима) 2023 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)			
			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														
275,01	Сосиска отварная	55	6,05	13,15	0,22	143,43	0,1				19,25	87,45	11	0,99
314,23	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
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		535	17,96	22,3	67,12	541,1	0,41	61,3	41		216,77	375,14	126,73	4,99
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.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
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		815	38,98	13,74	135,2	820,38	0,66	13,44	63,53		180,9	416,84	171,15	9,72
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
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	8,14	9,25	71,57	402,09	0,13	0,1	23,4		33,84	87,54	17,7	1,69
Итого за день			65,08	45,29	273,89	1763,57	1,2	74,84	127,93		431,51	879,52	315,58	16,4