

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 175 г. о. Самара

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

МБОУ

Школа № 175

г.о. Самара

1036300884267

г.Самара \* Россия \* \* \* \* \*



Основное двенадцатидневное цикличное меню  
(завтраков, обедов, полдников)

в период: осень - зима

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

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			Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	Круассан с конфитюром	140		
	Сыр порционно	30	Плов из филе птицы со свежим огурцом	280		Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	
	Каша «Янтарная» с яблоками	250	Напиток из чёрной смородины	200				
	Чай с сахаром.	200/11	Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб пшеничный	60	Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 2			Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом.	150		
	"Колбаски" куриные со сметано-томатным соусом.	100	Бифштекс «Пикантный» с соусом томатным	100			Кисель	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Картофельное пюре с маслом	180				
	Какао напиток с молоком	200	Напиток клюквенный Школьный	200				
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60				
Неделя 1 День 3			Ржаной хлеб.	30	Крендель Сахарный.	150		
	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1			Молоко кипячёное	200
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, икрой кабачковой	210	Рыба тушёная в томате с овощами	100				
	Чай со смородиной	200	Рис отварной с маслом	180				
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200				
Неделя 1 День 4			Хлеб пшеничный	60	Гребешок "Школьный"	150		
	Масло сливочное порционно	10	Ржаной хлеб.	30			Напиток из вишни	200
	Сосиска отварная с томатным соусом	105	Борщ с капустой и картофелем, зеленью укропа	250/1				
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	280				
	Чай с сахаром	200/11	Напиток из плодов шиповника.	200				
Неделя 1 День 5			Хлеб пшеничный	60	Оладьи со сгущённым молоком.	150		
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб.	30			Напиток из апельсинов.	200
	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом	100	Рассольник Ленинградский и зеленью укропа	250/5/1				
	Картофельное пюре с маслом	180	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100				
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	Пюре гороховое	180				
Неделя 1 День 6			Кисель	200	Ватрушка с творогом.	150		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60			Напиток из черной смородины.	200
			Ржаной хлеб.	30				
	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1				
	Рис отварной с маслом сливочным	180	Сарделька отварная с соусом томатным	100				
		Рагу из овощей	180	Компот из сухофруктов	200			
Чай с сахаром.	200/11	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.	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Десерт "Нежность"	140	
	Яйцо вареное	40	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом.	100		Чай с сахаром.	200/11
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	250/10	Макароны отварные с маслом сливочным	180			
	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 укропом	250/1	Блинчики со сгущённым молоком	150/20	
	Плов с мясом, кукуруза консервированная	280	Котлеты "Любительские" с соусом томатным	105		Компот из сухофруктов	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Картофельное пюре с маслом и с огурцом консервированным	180			
	Хлеб пшеничный	50	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"	150	
	Макаронные изделия отварные с сыром.	180/20/6	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	100		Напиток кисломолочный Кефир	200
	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 овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	Витушка с изюмом.	150	
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	280		Молоко кипячёное	200
	Кисель	200	Напиток из апельсинов.	200			
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60			
	Яблоко свежее (нарезка)	120	Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 11	«Медальон» мясной с соусом томатным	100	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	Ватрушка с творогом.	150	
	Картофельное пюре с маслом	180	Сосиска отварная с томатным соусом.	105		Напиток из черной смородины.	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Вермишель отварная с маслом сливочным	180			
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов	200			
			Хлеб пшеничный	50			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 2 День 12	Печень по-строгановски	100	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	Гребешок "Школьный"	150	
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Колобки из цыплят "Школьные".	110		Напиток из вишни	200
	Чай с сахаром	200/11	Пюре гороховое	180			
	Хлеб пшеничный	40	Напиток из апельсинов	200			
			Хлеб пшеничный	50			
			Ржаной хлеб.	30			

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

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
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционнo	30	7,89	7,98		103,38	0,03	0,21	63		0,3	180	16,5	0,21
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
<b>Итого за Завтрак</b>		551	21,76	23,17	92,56	665,63	0,24	5,15	133		147,59	416,59	85,39	3,61
<b>Обед</b>														
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
291,2	Плов из птицы со свежим огурцом	280	14,43	14,49	50,44	389,89	0,1	5,75	28,64		34,56	192,85	79,36	1,71
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	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
<b>Итого за Обед</b>		821	25,91	20,83	139,66	849,77	0,32	54,09	62,44		108,62	351,03	133,62	4,76
<b>Полдник</b>														
415,09	Круассан с конфитюром.	140	7,73	21,37	56,21	432,15	0,11	0,02	9,01		23,63	77,85	14,25	1,16
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
<b>Итого за Полдник</b>		354,5	7,85	21,39	67,42	477,65	0,11	2,85	9,01		37,48	81,86	18,46	1,48
<b>Итого за день</b>			55,52	65,39	299,64	1993,05	0,67	62,09	204,45		293,69	849,48	237,47	9,85

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
295,49	"Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом	100	8,78	4,24	12,09	121,64	0,04	0,76	45,05		25,06	45,31	28,06	0,73
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
<b>Итого за Завтрак</b>		550	23,29	16,24	90,11	599,75	0,39	2,06	93,05		208,16	414,32	171,05	6,53
<b>Обед</b>														
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
580,06	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	100	7,35	6,52	11,32	133,36	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
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
<b>Итого за Обед</b>		821	20,3	18,93	110,57	693,85	0,43	33,68	521,4		145,6	333,4	95,41	5,96
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	24,46	18,87	59,96	507,51	0,08	0,43	78		217,3	295,59	33,25	1,25
<b>Итого за день</b>			68,05	54,04	260,64	1801,11	0,9	36,17	692,46		571,06	043,3	299,71	13,74

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
580,0	Биточки "Школьные" с соусом томатным .	100	7,81	9,05	10,41	150,43	0,05	1,69	21,56		17,59	75,38	12,82	1,08
203,14	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	210	6,54	9,56	36,84	259,56	58,79	4,2	573,2		23,84	45,91	19,26	1,14
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18,14	19,77	80,9	570,23	58,88	15,32	594,76		62,49	151,31	42,59	3
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
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	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		821	29,47	20,83	123,57	798,92	0,47	8,19	71,28		151,11	400,15	119,63	6,4
<b>Полдник</b>														
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
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,14	16,44	55,05	412,72	0,27	2,6	68,5		269,76	299,91	46,68	1,8
<b>Итого за день</b>			58,75	57,04	259,52	1781,87	59,62	26,11	734,54		483,36	851,37	208,9	11,2

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
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
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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		556	14,97	27,94	61,67	558,03	0,3	0,9	88,04		80,76	290,43	128,64	5,78
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
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	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		821	21,77	49,24	111,53	976,38	0,49	15,24	0,44		123,77	331,33	107,38	6,16
<b>Полдник</b>														
417,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	13,82	90,84	535,98	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		350	12,22	13,86	107,93	608,58	0,2	3,08	35,1		50,31	131,13	27,54	2,02
<b>Итого за день</b>			48,96	91,04	281,13	2142,99	0,99	19,22	123,58		254,84	752,89	263,56	13,96

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
1 568	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	100	10,69	7,42	6,31	134,78	0,14	1,19	28,33		27,39	118,88	17,74	2,75
312	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
393,02	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
<b>Итого за Завтрак</b>		554,5	20,07	14,54	77,59	521,5	0,38	10,24	59,46		105,12	262,14	64,09	4,95
<b>Обед</b>														
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
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
199	Пюре гороховое .	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		816	45,61	19,5	135,04	898,07	0,8	8,82	77,3		200,26	518,62	163,62	11,28
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	12,11	12,03	88,26	490,7	0,17	3,75	37,81		182,03	190,35	36,66	1,65
<b>Итого за день</b>			77,79	46,07	300,89	1910,27	1,35	22,81	174,57		487,41	971,11	264,37	17,88



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
580,01	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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		551	16,65	22,92	92,2	641,7	0,21	1,74	54,19		48,25	184,05	51,17	2,62
<b>Обед</b>														
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
243,1	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
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
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
<b>Итого за Обед</b>		831	21,11	24,5	111,24	749,92	0,34	22,23	37,62		189,53	325,35	108,12	6,19
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	21,41	11,75	85,25	532,35	0,21	42,3	55,02		143,45	242,19	39,15	1,97
<b>Итого за день</b>			59,17	59,17	288,69	1923,97	0,76	66,27	146,83		381,23	751,59	198,44	10,78

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		551	18,89	21,14	72,29	554,99	0,28	2,08	191,2		279,7	428,62	82,42	3,77
<b>Обед</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	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
295,48	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом	100	7,79	9,02	9,98	152,26	0,05	1,24	27,96		17,65	49,39	12,54	0,82
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
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
<b>Итого за Обед</b>		826	23,76	21,59	127,8	800,57	0,29	12,8	58,52		117,75	232,97	75,45	4,84
<b>Полдник</b>														
449,12	Десерт "Нежность".	140	5,94	21,2	102,46	624,44								
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
<b>Итого за Полдник</b>		351	6,04	21,23	113,47	669,15		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
<b>Итого за день</b>			48,69	63,96	313,56	2024,71	0,57	14,93	249,72		409,44	665,71	162,11	9,05

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
403,17	Плов с мясом .	280	10,86	24,15	58,74	495,75	0,15	1,37	0,16		31,18	183,01	61,04	1,79
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
<b>Итого за Завтрак</b>		554,5	15,66	32,84	100,08	758,51	0,33	4,2	40,16		80,76	298,35	88,58	3,96
<b>Обед</b>														
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
256,23	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4		32,42	104,78	24,97	0,7
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
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	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		826	21,19	13,22	124,99	703,7	0,42	16,21	73,64		143,85	347,62	108,25	4,86
<b>Полдник</b>														
674	Блинчики 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
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
<b>Итого за Полдник</b>		370	12,34	9,59	85,89	479,23	0,19	2,14	38,02		270,65	235,84	44,03	2,41
<b>Итого за день</b>			49,19	55,65	310,96	1941,44	0,94	22,55	151,82		495,26	881,81	240,86	11,23

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		552	25,39	24,52	72,05	607,45	0,24	0,39	293,2		139,26	416,77	56,71	4,74
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
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	5,45	6,01	24,54	174,05	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
<b>Итого за Обед</b>		821	28,01	23,51	122,9	815,31	0,49	9,31	67,03		131,33	390,67	164,49	8,74
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	16,87	21,01	96,94	644,25	0,24	1,4	54,4		267,3	295,51	46,12	1,68
<b>Итого за день</b>			70,27	69,04	291,89	2067,01	0,97	11,1	414,63		537,89	102,98	267,32	15,16

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
790,05	Залежанка 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
<b>Итого за Завтрак</b>		550	25	18,16	96,14	648,01	0,23	14,46	90,57		251,94	363,58	61,16	4,79
<b>Обед</b>														
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,12	10,44	86,52	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
259,44	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной.	280	8,85	30,22	28,21	420,22	0,24	4,92	0,09		36,63	162,58	50,49	2,21
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	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
<b>Итого за Обед</b>		826	18,28	36,36	105,3	821,58	0,44	19,17	25,39		115,97	311,36	103,94	5,31
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	17,21	17,64	91,47	591,29	0,27	2,6	85		278,54	315,74	50,19	2,16
<b>Итого за день</b>			60,49	72,16	292,91	2060,88	0,94	36,23	200,96		646,45	990,68	215,29	12,26

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ 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
<b>Завтрак</b>														
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
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
393,02	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
<b>Итого за Завтрак</b>		554,5	16,41	13,61	82,03	516,25	0,33	11,08	48,69		94,16	226,8	59,83	3,89
<b>Обед</b>														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75
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
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	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		831	21,95	26,06	118,41	796,02	0,31	19,69	50,81		168,8	267,47	80,39	5,79
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		350	21,41	11,75	85,25	532,35	0,21	42,3	55,02		143,45	242,19	39,15	1,97
<b>Итого за день</b>			59,77	51,42	285,69	1844,62	0,85	73,07	154,52		406,41	736,46	179,37	11,65

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

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
<b>Завтрак</b>														
255	Печень по-строгановски с соусом.	100	11,7	7,16	8,45	145,04	0,16	2,51	6083,5		22,78	222,79	13,36	4,57
314,38	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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		551	21,52	15	70,69	503,88	0,33	2,56	6111,5		64,71	397,39	120,07	8,68
<b>Обед</b>														
106	Суп картофельный с фрикадельками рыбными 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
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		835	40,89	14,56	129,56	812,83	0,83	15,84	67,73		211,07	520,42	200,2	11,71
<b>Полдник</b>														
417,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	13,82	90,84	535,98	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
<b>Итого за Полдник</b>		350	12,22	13,86	107,93	608,58	0,2	3,08	35,1		50,31	131,13	27,54	2,02
<b>Итого за день</b>			74,63	43,42	308,18	1925,29	1,36	21,48	214,33		326,09	048,94	347,81	22,41

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с12 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	665,63	23,3	849,77	30	477,65	16,7	1993,05	70
2 день	599,75	23	693,85	27	507,51	19,7	1801,11	70
3 день	570,23	22,4	798,92	31,4	412,72	16,2	1781,87	70
4 день	558,03	18,3	976,38	31,9	608,58	19,8	2142,99	70
5 день	521,5	19,2	898,07	32,9	490,7	17,9	1910,27	70
6 день	641,7	23,4	749,92	27,3	532,35	19,3	1923,97	70
7 день	554,99	19	800,57	28	669,15	23	2024,71	70
8 день	758,51	27,4	703,1	25,4	479,23	17,2	1941,44	70
9 день	607,45	21	815,31	28	644,25	21	2067,01	70
10 день	648,01	23	821,58	28	591,29	19	2060,88	70
11 день	516,25	20	796,02	30	532,35	20	1844,62	70
12 день	503,88	18	812,83	30	608,58	22	1925,29	70
Общее значение за 12 дней		<b>258</b>		<b>349,9</b>		<b>231,8</b>		
Среднее значение		<b>21,5</b>		<b>29,2</b>		<b>19,3</b>		<b>70</b>
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		<b>20-25</b>		<b>30-35</b>		<b>10-15</b>		



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

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	55,52	65,39	299,64	1993,05
1 неделя 2 день	68,05	54,04	260,64	1801,11
1 неделя 3 день	58,75	57,04	259,52	1781,87
1 неделя 4 день	48,96	91,04	281,13	2142,99
1 неделя 5 день	77,79	46,07	300,89	1910,27
1 неделя 6 день	59,17	59,17	288,69	1923,97
2 неделя 7 день	48,69	63,96	313,56	2024,71
2 неделя 8 день	49,19	55,65	310,96	1941,44
2 неделя 9 день	70,27	69,04	291,89	2067,01
2 неделя 10 день	60,49	72,16	292,91	2060,88
2 неделя 11 день	59,77	51,42	285,69	1844,62
2 неделя 12 день	74,63	43,42	308,18	1925,29
<b>Итого за 12 дней</b>	<b>731,28</b>	<b>728,4</b>	<b>3493,7</b>	<b>23417,21</b>
Среднее значение	60,94	60,7	291,14	1951,43
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720
Отклонения от нормы				