

«Утверждено»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г. Т. Н. Аврисккина

2023г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 14 г. о. Самара

Коршунов О.И.

« 4 » 09 2023г.



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

Классиф.	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
	Наименование	Количество	Наименование	Количество	Наименование	Количество
Неделя 1 День 1	Сыр порционный	30	Суп картофельный с зелеными и желтыми укропа	250/1	Круассан с кондитером	140
	Каша «Питердах» с яблоками	250	Плов из динге, пшеница со свежими огурцами	260	Чай с лимонном и сахаром	200/1/3,5
	Чай с сахаром	200/11	Напиток из черной смородины	200		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	60	Ржаной хлеб	30		
Неделя 1 День 2	«Корбасан» куриные со сметано-томатным соусом	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленым укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом	150
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Бифштекс «Пикантный» с соусом томатным	100	Кисель	200
	Кавказ напиток с молоком	200	Картофельное пюре с маслом	180		
	Хлеб пшеничный	50	Напиток клюквенный Школьные	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 3	Биточки «Школьные» с соусом томатным	100	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	Крепидель Сахарные	150
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, парой кабанчиковой	210	Рыба тушеная в томате с овощами	100	Молоко кипяченое	200
	Чай со смородины	200	Рис отварной с маслом	180		
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	30		
Неделя 1 День 4	Масло сливочное порционно	10	Борщ с капустой и картофелем, зеленые укропа	250/1	Гребешок «Школьные»	150
	Соусы отварная с томатным соусом	105	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	280	Напиток из вишни	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Напиток из плодов шиповника	200		
	Чай с сахаром	200/1	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб	30		
Неделя 1 День 5	Сердца тушеное в соусе сметанном с томатом	100	Распльмик Ленинградский и зеленые укропа	250/5/1	Оладьи со сливочным маслом	150
	Картофельное пюре с маслом	180	«Гнеддишка» куриные со соусом томатным	100	Напиток из апельсинов	200
	Чай с лимонном и сахаром	200/1/3,5	Пюре гороховое	180		
	Хлеб пшеничный	60	Кисель	200		
			Хлеб пшеничный	50		
			Ржаной хлеб	30		
Неделя 1 День 6	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1	Ватрушка с творогом	150
	Рис отварной с маслом сливочным	180	Сардельки отварная с соусом томатным	100	Напиток из черной смородины	200
	Чай с сахаром	200/11	Рагу из овощей	180		
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	30		

Название	Завтрак (включая и граммы)		Обед (включая и граммы)		Полдник (включая и граммы)	
	Название	Количество	Название	Количество	Название	Количество
Итого за День 7	Сыр порционный	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Десерт "Нежность"	140
	Рис вареное	40	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом	100	Чай с сахаром	200/11
Итого за День 2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом	250/10	Макаронные отварные с маслом сливочным	180		
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток клюквенный Школьный	200		
Итого за День 5	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
	Масло порционное	10	Ржаной хлеб	30		
Итого за День 2	Плов с маслом, кукуруза консервированная	280	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1	Блишечки со ступеным молоком	150/20
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	Котлеты "Любительские" с соусом томатным	105	Напиток из сухофруктов	200
Итого за День 9	Хлеб пшеничный	50	Картофельное пюре с маслом и с огурцом консервированным	180		
	Омлет натуральный с маслом	105	Косель	200		
Итого за День 2	Макаронные изделия отварные с соусом	180/20/5	Хлеб пшеничный	60		
	Чай с сахаром	200/11	Ржаной хлеб	30		
Итого за День 10	Хлеб пшеничный	30	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Ватрушка с яблоком	150
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	280	Молоко кипяченое	200
Итого за День 11	Косель	200	Напиток из апельсинов	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
Итого за День 2	Рыбное свежее (Нарезка)	120	Ржаной хлеб	30		
	Фрикадельки мясной с соусом томатным	100	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	Ватрушка с творогом	150
Итого за День 12	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		
Итого за День 12	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов	200		
	Печенье по-строгановски	100	Хлеб пшеничный	50		
Итого за День 12	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Ржаной хлеб	30		
	Чай с сахаром	200/11	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	Грибешки "Школьные"	150
Итого за День 12	Хлеб пшеничный	40	Колбасы из шпиката "Школьные"	110	Напиток из вишни	200
			Пюре гороховое	180		
			Напиток из апельсинов	200		
			Хлеб пшеничный	50		
			Ржаной хлеб	30		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Город: Основное меню 12 дней 2023 г.

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (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	30	7,89	7,98		103,38	0,03	0,21	6,3		0,3	180	16,5	0,21		
261,09	Каша Пшеница с яблоками	250	6,25	13,46	45,55	336,14	0,14	4,89	7,0		123,3	183,47	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		
617,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
Итого за Завтрак																
		551	21,76	23,17	92,56	665,63	0,24	5,15	13,3		147,59	16,59	65,39	3,61		
Обед																
108	Суп картофельный с клубниками 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	26,64		34,56	192,89	79,36	1,71		
668,02	Напиток из черной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	4,2			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		
Итого за Обед																
		821	25,91	20,83	139,66	949,77	0,32	54,09	62,44		108,62	205,1	133,62	4,76		
Полдник																
415,09	Кувасан с конфитуром	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 лимонном 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	477,65	0,11	2,85	9,01		37,48	81,86	18,46	1,48		
Итого за день																
			55,52	65,39	299,64	1893,05	0,67	62,09	204,45		293,69	349,48	237,47	9,85		

«...присоединяется к меню и пищащая ценность, приготовляемых блюд (лист 2)
 Даты: вторник
 Неделя: 1

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Пример 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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
295,49	«Копроски» крупице 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	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28			21,94	144,48	96,87	3,23			
382,06	Каша овсяная с молоком, сливочным	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			
	Итого за Завтрак	550	23,29	16,24	90,11	589,75	0,39	2,06	93,05			206,18	414,32	171,05	6,53			
Обед																		
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленым укропом	250/1	1,69	4,99	9,76	90,71	0,06	18,78	0,02			43,56	45,68	23,02	0,76			
580,06	Бифштекс «Пятидневный» 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 мясом	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	80	5,52	1,7	36	181,4	0,07					12	39	8,4	0,86			
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	68,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
	Итого за Обед	821	20,3	18,93	110,57	683,85	0,43	33,68	521,4			145,6	333,4	95,41	5,96			
Полдник																		
219,11	Сырники из творога с повидлом	150	24,48	18,87	29	363,67	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	24,48	18,87	59,96	507,51	0,08	0,43	78			217,3	296,58	33,25	1,25			
	Итого за день		68,05	54,04	250,64	1801,11	0,9	36,17	692,46			571,06	1043,3	299,71	13,74			

«Министерство здравоохранения Республики Беларусь»

«Министерство здравоохранения Республики Беларусь»

«Министерство здравоохранения Республики Беларусь»

«Министерство здравоохранения Республики Беларусь»

«Министерство здравоохранения Республики Беларусь»

«Министерство здравоохранения Республики Беларусь»

«Министерство здравоохранения Республики Беларусь»

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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																				
580.01	Биточки «Львовские» 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 сыром кабанской	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 смородиновой	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					
Итого за Завтрак																				
		550	18,14	19,77	80,9	570,23	58,88	15,32	594,76			62,49	151,31	42,59	3					
Обед																				
102	Суп картофельный с горохом и зеленым.	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 тушеная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35			23,23	33,83	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	28,03	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					
796	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17					
Итого за Обед																				
		821	29,47	20,83	123,57	798,92	0,47	8,19	71,28			151,11	400,16	119,63	6,4					
Полдник																				
415.08	Креклер «Сахарный»	150	5,46	10,17	45,84	296,73	0,19		28,5			29,76	119,91	18,68	1,6					
385	Молоко хмелечное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40			240	180	28	0,2					
Итого за Полдник																				
		350	11,14	16,44	55,05	412,72	0,27	2,6	68,5			269,76	299,91	46,68	1,8					
Итого за день																				
			58,75	57,04	259,52	1781,87	59,62	26,11	734,54			483,36	851,37	208,9	11,2					

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 12 лет и старше

Дети: четверг
 Неделя: 1

Неделя: 1, день: 4

Основное меню: 12 дней 2023 г.
 Основное меню: 12 дней 2023 г.

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Запрещенная энергия (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 поджарено	10	0,08	7,25	0,13	66,09			4,0			2,4	3		0,02	
243,15	Сосиски отварная с томатным соусом.	105	5,99	13,13	5,3	160,33	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	
917,01	Хлеб пшеничный.	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
	Итого за Завтрак	556	14,97	27,94	61,67	558,03	0,3	0,9	88,04			80,76	290,43	28,54	5,78	
Обед																
92	Борщ с капустой и картофелем с зеленью.	230/4	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06			46,33	48,69	25,45	1,11	
259,39	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	2,56	
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,58	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2				21,69	3,4	5,46	0,64	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
	Итого за Обед	821	21,77	49,24	111,53	976,38	0,49	15,24	0,44			123,77	331,07	99,6	6,16	
Полдник																
417,09	бублики "Школьные"	150	12,06	13,82	90,64	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	
	Итого за Полдник	350	12,22	13,86	107,93	608,58	0,2	3,08	35,1			50,31	131,13	27,54	2,02	
	Итого за день		48,96	91,04	281,13	2142,99	0,99	19,22	123,58			254,84	752,89	263,58	13,96	

Основа меню и пищевая ценность приготовленного блюда (лист 5)

Сезон: Осень-Зима

Дата: 2023 г.

День: пятница

Возраст: 12 лет и старше

Нагрузка: 1

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	Завтрак	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1 568	Сырное 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	169,82	0,17	6,22	31,13			51,88	100,28	33,74	1,22			
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/113,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83				13,85	4,01	4,21	0,32			
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66			
Итого за Завтрак		554,5	20,07	14,54	77,59	521,5	0,38	10,24	58,46			105,12	262,14	64,09	4,95			
Обед																		
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/51	2,78	2,67	12,62	87,41	0,1	8,45	5			35,82	76,42	29,07	1,02			
433,03	"Гнездышки" брусничные 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	4,8	1,42	30	151,17	0,16					33,33	108,33	23,33	1,83			
756	Хлеб ржаной	30	1,96	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед		816	45,01	19,5	135,04	898,07	0,8	9,82	77,3			200,26	516,62	163,62	11,28			
Полдник																		
401,17	Оладьи со сливочным маслом	150	12,07	12,01	71,71	424,16	0,17	1,15	37,81			167,04	185,39	30,43	1,22			
646,06	Напиток из апельсинов.	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	190,39	36,66	1,65			
Итого за День			77,79	46,07	300,89	1910,27	1,35	22,81	174,57			487,41	971,11	264,37	17,88			

«Меню питания»
 «Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)»
 «Основное меню 12 дней 2023 г.»
 Дата: суббота
 Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 12 лет и старше

№ рецеп.	Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
590.0	Потелыца "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,62	14,69	10,41	200,33	0,1	1,69	21,66		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	161,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
	Итого за Завтрак	551	16,65	22,92	82,2	641,7	0,21	1,74	54,19		48,25	184,05	51,17	2,62		
Обед																
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	102/50/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,66		30,64	84,98	31,56	1,05		
243.1	Салатика отварная с соусом томатным	100	5,68	10,09	5,3	134,73	0,02	0,86	20,04		19,62	58,68	11,4	0,92		
143.02	Рыбу из соевого	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,06	12,05	13,6		62,68	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	80	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого за Обед	631	21,11	24,5	111,24	749,92	0,34	22,23	37,62		168,53	325,35	108,12	6,19		
Полдник																
000.02	Ватрушка с творогом	150	21,2	11,67	68,75	464,79	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65		
668.02	Напиток из черной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,66	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		59,17	59,17	268,69	1923,97	0,76	66,27	146,63		381,23	751,59	198,44	10,78		

Черное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)
 Рацион: Основное меню 12 дней, 2023 г.
 Дата: понедельник
 День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральное вещество (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 порционный	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	8,88	1,12	
175,18	Каша Дружба всякая молочная с маслом сливочным	250/10	6,87	11,41	40,85	292,77	0,11	1,3	60			138,44	173,8	43,36	0,99	
378,07	Чай с лимоном 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		551	18,89	21,14	72,29	554,99	0,28	2,08	191,2			279,7	428,62	82,42	3,77	
Обед																
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			16,35	44,39	11,05	0,97	
797,01	Напиток витаминный 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	38	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		626	23,76	21,59	127,8	800,57	0,29	12,8	56,52			117,75	232,97	75,46	4,84	
Полдник																
449,12	Джефир "Темность"	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	
Итого за Полдник		351	6,04	21,23	113,47	669,15		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44	
Итого за день			48,69	63,96	313,56	2024,71	0,57	14,93	249,72			409,44	595,71	162,11	9,05	

«Меню питания школьного питания»

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Черное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Район: Основное меню 12 дней, 2023 г. Дни: вторник
 Нагрузка: 2

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (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 подсолнечное	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40			2,4	3		0,02	
403.17	Пюре с маслом	290	10,86	24,15	68,74	495,75	0,15	1,37	0,16			31,18	183,01	61,04	1,79	
393.02	Чай с лимоном и сахаром	200/113,5	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	106,33	23,33	1,83	
	Итого за Завтрак	554,5	15,66	32,84	100,08	756,51	0,33	4,2	40,16			80,76	298,35	88,58	3,96	
Обед																
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10			29,47	85,7	26,56	1,03	
256.23	Котлеты "Любительское" 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 орехом консервированным	180	3,38	4,92	14,83	117,12	0,15	5,83	25,94			50,13	90,74	32,32	1,2	
350	Каша	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	68,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
	Итого за Обед	826	21,19	13,22	124,98	703,7	0,42	16,21	73,64			143,85	347,62	108,25	4,86	
Полдник																
674	Блинчики со студеным 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	Коктейль из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4				54,08	15,4	8,05	1,25	
	Итого за Полдник	370	12,34	9,59	85,89	479,23	0,19	2,14	38,02			270,65	235,84	44,03	2,41	
	Итого за день		49,19	55,65	310,96	1941,44	0,94	22,55	151,62			486,26	881,81	240,86	11,23	

«Анализатор питания»
 Энергетическое меню и пищевая ценность приготовленных блюд (жест 9)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.
 Неделя 2, день 9

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 12 лет и старше

Дата: среда
 Неделя: 2

№ п/п	Пример 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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
215	Омлет натуральный с маслом сливочным	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226			83,04	182,48	13,91	2,05	
204,1	Макаронные изделия отварные с сыром	180/206	11,9	10,67	41	304,63	0,07	0,14	67,2			24,23	165,17	24,56	1,15	
376,16	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,98	4,12	4,24	0,44	
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
	Итого за завтрак	552	25,39	24,52	72,05	607,45	0,24	0,39	293,2			139,26	116,77	66,71	4,74	
Обед																
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,36	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	160	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	0,88	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	68,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
	Итого за обед	821	28,01	23,51	122,9	815,31	0,49	9,31	67,03			131,33	390,67	164,49	8,74	
Полдник																
982,01	Пюрежка "Московский"	150	11,07	14,61	86,94	531,45	0,16		14,4			27,3	105,51	18,12	1,46	
386	Напиток изюмного-лимонный Кофир	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		70,27	69,04	291,89	2067,01	0,97	11,1	414,63			537,89	102,99	267,32	15,16	

«Специализированный детский сад»
 Образное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.
 День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 Возраст: 12 лет и старше
 Неделя: 2

№ рещ.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
790,05	Заправка из телятины с рисом с соусом молочными сливками	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		
617,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,65	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
338,11	Рыбное свежее (нарезка)	120	0,48	0,48	11,76	53,26	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	250/5/1	1,92	4,12	10,44	86,52	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84		
	картофель															
259,44	Жаркое по-домашнему с мясом и картофелем консервированной	280	8,85	30,22	28,21	420,22	0,24	4,92	0,09		36,63	162,56	50,49	2,21		
646,08	Напиток на апельсиновом	200	0,04	0,02	16,56	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
617,02	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	68,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого за Обед	826	18,28	36,36	105,3	821,58	0,44	19,17	25,39		115,97	311,36	103,94	5,31		
Полдник																
027,03	Вареники с картошкой	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		46		38,54	135,74	22,19	1,96		
385	Молоко вчерашнее	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
	Итого за Полдник	350	17,21	17,64	91,47	591,29	0,27	2,6	85		278,54	315,74	50,19	2,16		
	Итого за день		60,49	72,16	292,91	2060,88	0,94	36,23	200,96		646,45	90,68	15,29	12,76		

Исмерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г.

Дата: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 11

Неделя 2

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Пример блюда, 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																
580,02	"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 лимонном и сахаром	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
Итого за Завтрак																
		554,5	16,41	13,61	82,03	516,25	0,33	11,08	48,69		94,16	226,8	59,83	3,89		
Обед																
88,02	Циц из свежей капусты с картошкой, 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	36,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97		
349,03	Кашкот из сухобулгуров	200	0,06		17,67	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	68,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед																
		831	21,95	26,06	118,41	796,02	0,31	19,69	50,81		168,8	267,47	80,39	5,79		
Полдник																
000,02	Варушка с творогом	150	21,2	11,67	68,75	454,79	0,2	0,3	55,02		125,85	25,26	30,51	1,65		
868,02	Напиток из черной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	4,2			17,6	6,93	6,64	0,32		
Итого за Полдник																
		350	21,41	11,75	85,25	522,35	0,21	42,3	55,02		143,45	32,19	37,15	1,97		
Итого за день																
			59,77	51,42	285,69	1844,62	0,85	73,07	154,52		406,41	336,46	179,37	11,65		

Среднее меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 12)
 Работы: Основное меню 12 дней 2023 г. Дели: суббота

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевое вещество (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
255	Пшеница по-строгановски с соусом.	100	11,7	7,16	8,45	145,04	0,16	2,51	50183,5		22,78	222,79	13,36	4,57		
314,38	Каша гречневая вязкая с маком сливочным.	200	6,04	6,08	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		
	Итого за Завтрак	551	21,52	15	70,69	503,88	0,33	2,56	6111,5		64,71	387,39	120,07	8,68		
Обед																
106	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	4,22	2,96	16,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25		
815,07	Копченый из цыпленка "Школьный"	110	10,36	4,09	10,31	119,49	0,05	1,16	39,14		24,14	63,77	36,52	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	Паштет из индейки	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		
	Итого за Обед	635	40,89	14,56	129,56	812,83	0,83	15,84	67,73		211,07	520,42	200,2	11,71		
Полдник																
417,06	ребришек "Школьный"	150	12,06	13,82	90,84	535,98	0,19	0,06	35,1		32,78	125,13	20,19	1,67		
577,04	Паштет из индейки	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15		
	Итого за Полдник	350	12,22	13,86	107,93	608,58	0,2	3,08	35,1		50,31	131,19	27,54	2,02		
	Итого за день		74,63	43,42	308,18	1925,29	1,36	21,48	214,33		326,09	948,94	47,81	22,41		

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
Итого за 12 дней	731,28	728,4	3493,7	23417,21
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				