

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г. Самара, Т. Н. Аврискина

«14» _____ 2022 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № _____ г. о. Самара

_____ / *И. В. Бичева*

« _____ » _____ 2022 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в весенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником 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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022
Неделя 1, день 1

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: Весна
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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
16.05	Ветчина порционно	15	3,39	3,14		41,82										
173.01	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	250/10	10,43	14,69	47,31	363,17	0,22	1,63	65			187,59	295,52	89,22	2,18	
378.07	Чай с Молоком	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2			70,94	50,02	10,88	0,49	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
1 484	Маффины	55	3,05	13	34,76	268,24	0,03	0,02	25,03			67,84	56,71	10,81	0,7	
Итого за Завтрак																
		571	20,67	33,32	110,85	825,96	0,3	2,36	100,23			332,07	421,75	114,81	3,73	
Обед																
82	Борщ с капустой и картофелем с зеленью укропа	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06			46,93	48,69	25,45	1,11	
295.18	Котлеты рубленые из Цыплят со сметанно-томатным соусом.	105	8,99	6,79	12,32	146,35	0,05	0,66	27,65			22,81	46,51	11,37	0,78	
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	
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	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед																
		826	21,97	20,32	120,25	751,76	0,26	52,77	60,64			116,99	263,27	93,99	4,71	
Полдник																
449.01	Пирог "Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65	0,07	0,03	1,22			13,62	50,21	11,6	1,03	
376.2	Чай с сахаром	250/14	0,13	0,03	14,02	56,85		0,06				14,97	5,15	5,3	0,55	
Итого за Полдник																
		364	4,58	19,24	86,51	537,5	0,07	0,09	1,22			28,59	55,36	16,9	1,58	
Итого за день																
			47,22	72,88	317,61	2115,22	0,63	55,22	162,09			477,65	740,38	225,7	10,02	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: Весна
 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	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21			0,1	60	5,5	0,07	
243,07	Сарделька отварная с соусом.	110	8,64	13,02	3,18	164,46	0,02	0,51	12,02			22,52	81,42	12,67	1,28	
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	7,38	5,94	45,54	265,14	0,08		28			17,06	49,32	12,28	1,08	
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	
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03					5,7	19,5	3,9	0,36	
Итого за Завтрак																
		550	24,8	26,19	84,31	672,15	0,18	1,88	81,02			171,46	300,24	49,6	2,94	
Обед																
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5			33,96	64,85	23,12	0,9	
815,02	Колобки из мяса 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	
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	
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	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед																
		831	24,67	16,28	108,81	680,44	0,43	15,15	104,07			143,4	316,32	121,34	4,92	
Полдник																
401	Оладьи со стухённым молоком	150/20	13,61	11,19	74,12	451,63	0,19	0,61	24,52			202,06	222,2	38,48	1,34	
577,04	Напиток из плодов вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3				17,53	6	7,35	0,15	
Итого за Полдник																
		370	13,77	11,23	91,21	524,23	0,2	3,61	24,52			219,59	228,2	45,83	1,49	
Итого за день																
			63,24	53,7	284,33	1876,82	0,81	20,64	209,61			534,45	844,76	216,77	9,35	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: Весна

День: среда

Возраст: 12 лет и старше

Неделя 1, День 3

Неделя: 1

№ рец.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07				
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12				
173,02	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/10	10,78	13,31	54,5	380,91	0,23	1,63	65		175,72	259,47	69,7	1,87				
393,02	Чай с лимоном и сахаром	200/1/1/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32				
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36				
Итого за Завтрак																		
		554,5	20,86	21,46	81,41	602,22	0,3	4,53	186		245,59	422,78	91,99	3,74				
Обед																		
102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07				
279,07	Тефтели, тушеные 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				
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				
349,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25				
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66				
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
Итого за Обед																		
		831	25,9	24,46	117,84	795,06	0,47	7,08	58,04		163,29	408,6	169,08	9,32				
Полдник																		
993	Люшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98				
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1				
Итого за Полдник																		
		350	8,13	10,24	100,93	528,4	0,35	5	9,6		74,16	93,92	33,76	1,98				
Итого за День																		
			54,89	56,16	300,18	1925,68	1,12	16,61	253,64		483,04	925,3	294,83	15,04				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022
 День: четверг
 Неделя 1, День 4

Сезон: Весна

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
42.04	Морковь, припущенная с сахаром.	100	1,35	0,1	12,09	54,66	0,05	2,89			27,93	54,86	38,3	0,73		
459.02	Запеканка из творога с рисом и сухим молоком	200/20	29,15	20,86	49,32	501,62	0,09	0,57	116,44		289,68	390,77	47,26	1,21		
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1		
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак			550	32,75	21,83	107,79	788,63	0,17	3,46	116,44	332,64	465,13	91,36	2,4		
Обед																
96	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	250/71	2,13	5,12	20,19	135,36	0,09	8,43			31,42	73,37	28,62	1,01		
238.12	Хлебцы рыбные с соусом сметанным с томатом	110	8,9	6,31	8,61	126,83	0,05	0,57	50,64		29,23	70,14	10,57	0,39		
199	Пюре гороховое...	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16		
646.08	Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			831	37,48	19,26	129,06	839,5	0,68	11,6	76,14	191,4	430,79	148	9,82		
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		
386.03	Напиток кисломолочный Раженка	250	7,25	6,25	10,5	127,25	0,05	0,75	50		310	230	35	0,25		
Итого за Полдник			350	15,29	15,47	71,06	484,63	0,18	0,8	73,4		331,85	313,42	48,46	1,5	
Итого за день				85,52	56,56	307,91	2082,76	1,03	15,86	265,98		855,89	209,34	287,82	13,72	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

День: пятница

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

Неделя: 1

№ 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	Мg	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло сливочное порционно	15	0,12	10,88	0,2	99,2			60		3,6	4,5		0,03		
280,07	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	105	8,8	8,65	12,6	163,45	0,04	0,77	7,24		11,72	92,46	13,28	1,54		
203	Вермишель отварная с сливочным маслом	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак																
		550	18,65	26,31	77,18	620,11	0,15	10,2	95,51		57,04	169,36	36,85	3,35		
Обед																
88	Щи из свежей капусты с картошкой, сметаной и зеленью	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78		
291,07	Грив из филе птицы	250	19,81	15,38	53,21	430,5	0,11	5,16	47,68		29,51	219,86	91,25	1,89		
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	4,74	1,74	29,28	151,74	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	29,13	24,19	130,34	855,59	0,3	24,18	58		126,05	361,44	143,13	5,14		
Полдник																
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06		
385,01	Молоко кипяченое.	250	7,11	7,84	11,52	145,08	0,1	3,25	50		300	225	35	0,25		
Итого за Полдник																
		350	14,35	9,94	72,51	436,9	0,22	3,25	69		318	303,99	47,18	1,31		
Итого за день																
			62,13	60,44	280,03	1912,6	0,67	37,63	222,51		501,09	834,79	227,16	9,8		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

День: суббота

Сезон: Весна

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
295,34	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	110	7,18	6,54	10,8	130,78	0,04	0,99	27,8		19,1	38,51	11,22	0,7		
312	Картофельное пюре с маслом.	200	4,19	6,52	19,09	151,8	0,19	6,91	34,59		57,64	111,39	37,49	1,36		
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		
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
Итого за Завтрак																
		551	13,72	13,96	56,32	405,8	0,26	7,95	62,39		94,43	173,52	56,85	2,86		
Обед																
758,01	Суп картофельный с рыбными консервами	12,5/250	4,88	4,66	19,85	140,86	0,13	12			30,56	105,95	35,65	1,27		
243,11	Сосиска отварная с соусом.	100	5,5	12,23	5,3	153,27	0,05	0,85	20,04		23,08	68,34	12,82	0,92		
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		
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	4,74	1,74	29,28	151,74	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																
		832,5	24,75	24,33	134,69	886,73	0,39	13,65	45,54		133,31	334,28	105,1	5,68		
Полдник																
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2		
389,01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5			50	30	22,5	1		
Итого за Полдник																
		350	7,5	8,67	99,04	504,19	0,16	5,1	20,8		70,1	100,93	34,57	2,2		
Итого за день																
			45,97	46,96	290,05	1766,72	0,81	26,7	128,73		297,84	808,73	196,52	10,74		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14			
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12			
175,02	Каша "Дружба" вязкая молочная	250/10	7,59	12,21	41,81	307,49	0,12	1,63	65		167,03	196,07	46,58	1,01			
378,07	Чай с молоком	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49			
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36			
Итого за Завтрак																	
		561	21,73	24,62	70,87	591,98	0,21	2,48	217,2		294,09	465,39	81,04	3,12			
Обед																	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,93	5,87	9,3	97,78	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13			
290,08	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	16,2	4,29	2,75	114,45	0,04	1,92	61,76		18,04	91,17	50,08	0,96			
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			
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1			
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66			
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед																	
		831	30,27	18,21	110,93	728,76	0,33	12,07	97,32		125,72	362,61	188,13	6,93			
Полдник																	
1 296	Коврижка медовая "Гчёлка Жу-Жу"	100	5,27	19,8	57,64	429,84	0,06	0,07	20,04		20,31	49,96	7,25	0,71			
376,2	Чай с сахаром	250/14	0,13	0,03	14,02	56,85		0,06			14,97	5,15	5,3	0,55			
Итого за Полдник																	
		364	5,4	19,83	71,66	486,69	0,06	0,13	20,04		35,28	55,11	12,55	1,26			
Итого за День																	
			57,4	62,66	253,46	1807,43	0,6	14,68	334,56		455,09	883,11	281,72	11,31			

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
558,06	Котлеты "Сочные" из филе куриного с томатным соусом	100	8,98	5,44	5,18	105,62	0,04	1,72	59,86		13,89	30,95	33,97	0,75				
304	Рис отварной с маслом сливочным.	200	5,01	4,32	43,38	232,44	0,03		20		7,9	84,42	29,68	0,76				
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34				
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07				11,4	39	7,8	0,72				
Итого за Завтрак																		
		560	18,6	11,53	89,05	534,39	0,14	11,15	79,86		46,25	158,39	76,36	2,57				
Обед																		
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03				
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	133,83	25,63	0,58				
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				
349,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25				
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	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	25,23	18,3	104,36	682,29	0,5	16,87	59,78		181,16	401,58	116,48	5,91				
Полдник																		
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2				
386,03	Напиток кисломолочный Ряженка	250	7,25	6,25	10,5	127,25	0,05	0,75	50		310	230	35	0,25				
Итого за Полдник																		
		350	14	14,42	68,79	460,94	0,16	0,85	70,8		330,1	300,93	47,07	1,45				
Итого за День																		
			57,83	44,25	262,2	1677,62	0,8	28,87	210,44		557,51	860,9	239,91	9,93				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

День: среда
 Неделя: 2, День 9

Неделя: 2

Сезон: Весна
 Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
16.04	Ветчина порционно..	50	11,3	10,45		109,96												
204.08	Макаронные изделия отварные с сыром...	200/25/5	14,16	11,17	46,95	344,97	0,08	0,18	72,5			18,09	200,03	26,89	1,27			
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			
754	Батон пшеничный.	60	4,5	1,74	30,84	157,02	0,07					11,4	39	7,8	0,72			
Итого за Завтрак																		
		551	30,06	23,39	88,8	656,66	0,15	0,23	72,5			41,48	243,15	38,93	2,43			
Обед																		
567.01	Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и зеленью Укропа	250/10/1	4,51	7,07	20,49	163,63	0,03	3,2	15,21			22,63	49,48	17,09	0,53			
908.01	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом.	100	9,86	11,81	12,4	195,33	0,07	3,7	22,02			38,31	121,24	18,56	1,68			
302.02	Каша перловая рассыпчатая..	180	6,41	5,34	45,84	257,06	0,06											
388.05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2	25,2			39,55	224,16	28,98	1,3			
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07					21,69	3,4	5,46	0,64			
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			12	39	8,4	0,66			
Итого за Обед																		
		831	28,15	26,54	145,74	934,42	0,29	7,1	62,73			144,68	484,68	92,59	5,98			
Полдник																		
993	Плошка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6			24,16	63,92	11,26	0,98			
389.01	Сок в ассортименте	250	0,75	0,5	40,75	170,5	0,05	5				50	30	22,5	1			
Итого за Полдник																		
		350	8,13	10,24	100,93	528,4	0,35	5	9,6			74,16	93,92	33,76	1,98			
Итого за день																		
			66,34	60,17	335,47	2119,48	0,79	12,33	144,83			260,32	821,75	165,28	10,39			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

Сезон: Весна

Неделя 2, День 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Принем 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																		
14	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02				
243	Сосиски отварные.	50	4,95	8,96		100,44	0,04				13,48	54,86	7,1	0,71				
174,05	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	250/10	8,19	11,91	52,02	348,03	0,09	1,63	65		169,26	174,47	34,68	1,66				
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				
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36				
Итого за Завтрак		550	19,37	32,69	87,74	722,65	0,2	2,93	125		316,92	341,83	60,93	2,9				
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				
295,33	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33		16,25	45,91	35,69	0,83				
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 апельсина	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43				
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66				
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
Итого за Обед		831	39,86	15,25	125	796,67	0,68	11,82	70,83		182,82	409,61	173,57	10,27				
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				
385,01	Молоко кипяченое..	250	7,11	7,84	11,52	145,08	0,1	3,25	50		300	225	35	0,25				
Итого за Полдник		350	14,8	15,42	66,36	463,42	0,23	3,25	80		325,69	315,5	49,8	1,56				
Итого за День			74,03	63,36	279,1	1982,74	1,11	18	275,83		825,43	066,94	284,3	14,73				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022

День: пятница
 Неделя: 2

Сезон: Весна

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Принем 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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
42,05	Морковь, припущенная с сахаром.	75	1,01	0,07	9,07	40,95	0,04	2,17			20,95	41,15	28,73	0,55				
790,04	Запеканка из творога с рисом и повидлом...	200/30	27,83	19,16	57,62	514,24	0,08	0,52	102,04		232,48	349,67	42,56	1,56				
393,01	Чай с лимоном и сахаром	200/1/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32				
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36				
Итого за Завтрак																		
		553	31,21	20,12	93,32	679,2	0,15	5,52	102,04		272,98	414,33	79,4	2,79				
Обед																		
99,19	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/10/1	2,05	5,2	11,58	101,32	0,08	11,67	30		46,25	60,43	25,17	0,85				
268,46	Шницель из говядины с томатным соусом ...	100	7,59	7,52	11,06	142,28	0,04	0,99	13,96		16,73	80,36	13,36	1,34				
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08				
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66					10,92	1,05	3,46	0,1				
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07	1,43			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																		
		851	23,75	20,66	120,65	763,54	0,32	14,09	72,53		119,36	277,12	79,25	5,2				
Полдник																		
701	Сосиска запеченная в тесте	50/50	10,75	17,4	30,24	320,56	0,21	0,13	35,48		44,25	136,82	18,54	1,59				
376,2	Чай с сахаром	250/14	0,13	0,03	14,02	56,85		0,06			14,97	5,15	5,3	0,55				
Итого за Полдник																		
		364	10,88	17,43	44,26	377,41	0,21	0,19	35,48		59,22	141,97	23,84	2,14				
Итого за день																		
			65,84	58,21	258,23	1820,15	0,68	19,8	210,05		451,56	833,42	182,49	10,13				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Рацион: Основное 12 ти дневное меню 2022
 Неделя 2, день 12

День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	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	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
73.01	Икра кабачковая.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42				
289.02	Рагу из цыплят.	255	21,36	18,08	20,98	332,08	0,2	12,53	43,27		46,83	216	54,52	2,47				
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				
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36				
Итого за Завтрак																		
		556	24,85	24,32	52,03	526,4	92,03	16,78	595,27		89,12	261,82	71,66	3,69				
Обед																		
88.02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	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				
256.18	Котлеты рыбные "Любительские"	105	9,97	8,08	5,92	136,28	0,05	0,75	64,58		32,61	124,37	20,25	0,69				
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				
349.03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25				
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66				
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
Итого за Обед																		
		831	23,96	21,77	101,46	697,61	0,35	19,59	95,1		176,44	404,27	161,13	7,43				
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				
385.01	Молоко кипячёное..	250	7,11	7,84	11,52	145,08	0,1	3,25	50		300	225	35	0,25				
Итого за Полдник																		
		350	15,15	17,06	72,08	502,46	0,23	3,3	73,4		321,85	308,42	48,46	1,5				
Итого за день																		
			63,96	63,15	225,57	1726,47	92,61	39,67	763,77		587,41	1974,51	281,25	12,62				