

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2024 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 62 г. о. Самара

МБОУ Школа № 62  
« 17 г. о. Самара 17 2024 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 рецептур 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	Сыр порционно	10	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью	12,5/250/1	Плюшка «Московская»	150	
	Ветчина порционно	20	Плов из птицы со свежим огурцом	280		Напиток из чёрной смородины	200
	Каша «Янтарная» с яблоками	250	Компот из кураги	200			
	Чай с сахаром.	200/11	Хлеб пшеничный	60			
Хлеб пшеничный	60	Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 2	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	105	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом.	150	
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Мясо тушёное с соусом	100		Кисель из вишни	200
	Какао напиток с молоком	200	Картофельное пюре с маслом	180			
	Хлеб пшеничный	45	Напиток клюквенный Школьный	200			
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Хлеб пшеничный	60	Крендель Сахарный.		150
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, икрой кабачковой	180	Ржаной хлеб.	30		Компот из изюма	200
	Чай со смородиной	200	Суп картофельный с горохом, цыплёнком и укропом	12,5/250/1			
	Хлеб пшеничный	30	Рыба по-самарски тушёная с овощами	100			
	Яблоко свежее (нарезка)	60	Рис отварной с овощами	180			
			Компот из сухофруктов.	200			
		Хлеб пшеничный	60				
Неделя 1 День 4	Сыр порционно	20	Ржаной хлеб.	30	Гребешок "Школьный"	150	
	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/10/1		Напиток из вишни	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	280			
	Чай с сахаром	200/11	Напиток из плодов шиповника.	200			
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 5	Масло порционно	10	Суп рисовый с томатом на курином бульоне, с чесноком и укропом	250/1	Оладьи со сгущённым молоком.		150
	Котлеты «Сочные» куриные с соусом томатным	100	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	100		Чай со смородиной	200
	Картофельное пюре с маслом	180	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180			
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/7	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200			
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 6	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/250/1	Ватрушка с повидлом		150
	Рис отварной с маслом, свежий огурец	180	Сосиска отварная с томатным соусом	105		Чай с яблоками и сахаром.	200/11/7
	Чай с молоком и сахаром.	200/11	Капуста тушёная белокочанная	180			
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов	200			
			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.	15	Борщ с капустой, картофелем, цыплёнком со сметаной и укропом Шницель мясной с соусом томатным Макаронны отварные с маслом и икрой кабачковой Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	12,5/250/5/1		Пирог «Школьный» Чай с лимоном и сахаром .	130 200/11/9
	Яйцо вареное	40					
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	250/10					
	Чай с молоком и сахаром	200/11					
	Хлеб пшеничный	40					
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью Котлеты рыбные с соусом томатным Картофельное пюре с маслом и с огурцом консервированным Компот из изюма Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	14/250/1		Булочка «Плетёнка» Какао напиток с молоком	150 200
	Плов из птицы с консервированной кукурузой	280					
	Чай с сахаром.	200/11					
	Хлеб пшеничный	50					
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный с маслом сливочным	105	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом. Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	250/1		Плюшка "Московская" Напиток из вишни	150 200
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/20/6					
	Чай с сахаром	200/11					
	Хлеб пшеничный	30					
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом «Медальон» мясной с соусом томатным Рагу из овощей Напиток из апельсинов. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	10/250/1		Витушка с изюмом. Молоко кипячёное	150 200
	Чай с сахаром	200/11					
	Хлеб пшеничный	40					
	Яблоко свежее (нарезка)	100					
Неделя 2 День 11	Жаркое по-домашнему с мясом и огурцом консервированным	280	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом. Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	250/5/1		Ватрушка с творогом. Напиток из черной смородины.	150 200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5					
	Хлеб пшеничный	60					
Неделя 2 День 12	Сливочная индюшка с соусом	100	Борщ с капустой, картофелем, цыплёнком со сметаной и укропом Бифштекс «Пикантный» с соусом томатным Пюре гороховое Напиток из апельсинов Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	12,5/250/5/1		Гребешок "Школьный" Чай со смородиной	150 200
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно	200					
	Чай с сахаром	200/11					
	Хлеб пшеничный	50					

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Сезон: Весна  
Возраст: 12 лет и старше

№ п.п.	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	

Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66	34,46	0,01	0,07	21	0,1	60	5,5	0,07		
16	Ветчина порционно	20	4,52	4,18										
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	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66	
Итого за Завтрак														
		551	21,02	22,03	92,56	652,41	0,22	5,01	91	147,39	296,59	74,39	3,47	
Обед														
108,03	Суп картофельный с клецками, цыпленком и зеленью	12,5/250/1	6,83	6,43	22,61	175,63	0,1	6,34	40,7	35,89	84,66	25,54	1,08	
291,36	Льод из птицы, свежий огурец	280	13,16	22,08	57,11	479,8	0,1	3,96	16,41	35,16	196,88	57,65	1,66	
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	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														
		833,5	28,5	30,57	154,99	1009,11	0,34	11,1	57,41	135,37	397,14	128,77	5,26	
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская"	150	11,07	14,61	76,42	481,45	0,18		14,4	27,3	105,51	18,12	1,48	
668,02	Напиток из черной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42		17,6	6,93	8,64	0,32	
Итого за Полдник														
		350	11,28	14,69	92,92	549,01	0,19	42	14,4	44,9	112,44	26,76	1,8	
Итого за день														
			60,8	67,29	340,47	2210,53	0,75	58,11	162,81	327,66	806,17	229,92	10,53	

Неделя 1, день 2

Сезон: Весна  
 Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
295,41	"Корбаски" 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				
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				
817,11	Хлеб пшеничный.	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05			9	29,25	6,3	0,5				
Итого за Завтрак		550	26,29	16,65	87,54	605,17	0,27	2,12	104	177,76	344,27	165,52	5,46				
88	Шп из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02	43,55	45,68	23,02	0,76				
246,2	Мясо тушеное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07	12,03	73,35	14,61	0,92				
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				
Итого за Обед		821	21,47	34,65	100,45	799,63	0,46	26,63	31,52	140,88	306,73	97,33	4,83				
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				
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24	21,39	14,13	8,12	0,17				
Итого за Полдник		350	24,66	18,92	53,55	483,12	0,09	4,03	102	229,36	309,72	39,47	1,32				
Итого за день			72,42	70,22	241,54	1887,92	0,82	32,78	237,52	548	960,72	302,32	11,61				

№ п.п.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

580,04	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	8,04	9,44	9,41	154,73	0,05	1,69	21,56	17,59	75,38	12,82	1,08	
203,08	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	5,87	6,34	35,2	221,2	29,43	2,1	297,2	24,23	45,32	15,39	1	
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	
338,14	Блюдо свежее (нарезка)	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02	9,6	6,6	5,4	1,32	4,84
<b>Итого за Завтрак</b>														
		570	17,02	16,9	78,14	532,58	29,61	20,15	318,78	84,48	196,32	52,52		
102,02	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	12,5/250/1	8,28	7,45	21,46	186,01	0,21	6,75	7,2	44,33	107,15	39,4	2,23	
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51	33,12	152,86	37,71	0,87	
147,02	Рис отварной с овощами	180	4,52	10,32	32,17	239,66	0,07	5,62		34,15	102,49	33,9	1,08	
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>														
		833,5	32,69	28,43	124,48	884,59	0,47	14,88	17,01	188,18	464,3	141,56	7,26	
415,08	Крендель "Сахарный"	150	5,46	10,17	45,84	296,73	0,19			28,5	119,91	18,68	1,6	
348,1	Комот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03			25,34	25,28	10,31	0,62	
<b>Итого за Полдник</b>														
		350	5,91	10,27	68,72	390,95	0,22			55,1	145,19	28,99	2,22	
<b>Итого за день</b>														
			55,62	55,6	271,34	1808,12	30,3	35,03	364,29	327,76	805,81	223,07	14,32	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			3	4	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe		
																		1	2
15	Сыр порционный.		20	5,26	5,32	68,92	0,01	0,14	42	0,2	120	11	0,14	0,14	11	10,03	0,87		
243,16	Соусика отварная с соусом		85	5,72	11,04	130,64	0,05	0,4	7,24	19	64,91	10,03	0,87	0,87	19	20,12	130,25	87,3	2,91
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным		180	5,22	5,29	167,57	0,12	25,2											
376,18	Чай с сахаром.		200/11	0,1	0,03	11,01	44,71	0,07											
817,02	Хлеб пшеничный		60	5,52	1,7	181,4	0,07												
<b>Итого за Завтрак</b>			556	21,82	23,38	73,88	593,24	0,25	0,59	74,44	63,31	358,28	120,97	5,02	12	39	8,4	0,66	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом		250/10/1	1,93	5,87	11,57	106,83	0,05	10,15	10,06	55,73	54,79	26,35	1,13					
259,45	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком		280	9,02	30,18	27,36	417,14	0,26	5,23	0,09	32,5	166,53	52	2,34					
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>			831	19,1	38,33	112,66	872,03	0,44	15,58	10,45	132,42	311,12	106,31	5,94					
<b>Полдник</b>			150	12,06	11,59	78,34	465,91	0,19	0,08	35,1	32,78	125,13	20,19	1,87					
417,09	Напиток из вишни.		200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3		17,53	6	7,35	0,15					
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	11,63	95,43	538,51	0,2	3,08	35,1	50,31	131,13	27,64	2,02					
<b>Итого за день</b>			150	12,06	11,59	78,34	465,91	0,19	0,08	35,1	32,78	125,13	20,19	1,87					
<b>Итого за день</b>			53,14	73,34	281,97	2003,78	0,89	19,25	119,99		246,04	800,53	254,82	12,98					

№ п/п	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
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09	40					2,4	3		0,02
558,12	Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным.	100	7,31	7,66	5,07	118,46	0,04	1,74	48,76			15,38	29,43	12,06	0,72
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
393,01	Чай с лимонном и сахаром.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5						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
558		558	15,85	21,75	70,48	541,04	0,39	10,79	119,89			116,84	245,02	73,34	4,11

Обед															
567,04	Суп рисовый с томатом, на курином бульоне, с чесноком и укропом.	250/1	4,25	5,07	20,12	143,11	0,03	3,17	0,14			13,85	43,48	16,22	0,51
280,11	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	100	6,12	6,78	10,54	127,66	0,03	0,91	12,06			11,34	65,8	10,81	1,11
199,06	Пюре гороховое с орехом консервированным	180	16,67	4,84	34,12	246,6	0,36	1,5	21			84,62	170,43	70,93	5,31
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99				15,36	9,12	4,85	0,18
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
821		821	34,62	18,73	142,62	877,43	0,54	8,57	33,5			147,67	375,23	125,31	8,94

Полдник															
401,17	Оладьи со ступеным молоком.	150	12,07	12,01	71,71	424,16	0,17	1,15	37,81			167,04	185,35	30,43	1,22
1533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	12,18	12,04	81,36	463,47	0,17	10,58	37,81			180,1	189,37	35,34	1,56
Итого за день			62,65	52,52	294,46	1881,94	1,1	29,94	191,2			444,61	809,62	233,99	14,61



№ п.п.	Применение блюд	Завтрак											
		1					2						
		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)	Минеральные вещества (мг)	Б	Ж	У	В1		
580,07	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным		100	6,62								14,69	10,41
315,1	Пис отварной с маслом, свежий сыр	180	3,81	5,41	32,65	194,53	0,02	2,1	27	8,45	68,61	24,51	0,74
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		551	17,5	23,42	92,42	650,48	0,21	4,5	58,76	108,5	223,82	56,29	2,74
Обед													
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
243,15	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
321	Капуста тушёная белокочанная	180	4,08	6,13	16,4	137,09	0,06	36,19	0,08	101,84	69,13	34,42	1,32
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
1185	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		856	23,46	25,13	112,43	769,75	0,4	46,37	24,3	240,49	361,34	119,46	7,22
Полдник													
410,01	Ватрушка с повидлом	140	8,78	5,2	75,37	383,4	0,15	0,28	16,25	30,5	88,74	17,94	1,87
1538	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77	0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		358	8,91	5,25	87,07	431,17	0,15	1,03	16,25	43,61	93,63	22,81	2,47
Итого за День													
			49,87	53,8	291,92	1851,4	0,76	51,9	99,31	392,6	678,79	198,56	12,43

Неделя: 2  
 Сезон: Весна  
 Возраст: 12 лет и старше

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Липиды (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

Завтрак																											
1																											
2																											
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99	51,71	0,02	0,11	31,5	0,15	90	8,25	0,11	209,01	Ряженое вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	100	50,22	79,8	8,68	1,12		
175,18	Каша пшеничная 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	10,2	70,94	50,02	10,88	0,49	
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04							817,03	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3	10,5	47,4	14,1	1,17	
Обед																											
2,5/250/5/																											
82,33	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	2,5/250/5/	4,85	7,84	13,77	145,04	0,06	10,95	12,26	54,13	73,04	29,1	1,33	268,5	Щипель мясной с соусом томатным	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,34	1,14	13,96	17,48	76,24	13,94	0,96
309,02	Макаронные изделия с маслом и икрой кабачковой	180	6,1	7,12	36,47	234,36	45,96	2,1	297	32,25	48,71	15,79	1,05	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							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							756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3	10,5	47,4	14,1	1,17	
Полдник																											
452,04	Пирог "Школьный"	130	5,78	25,7	67,3	523,62								452,04	Пирог "Школьный"	130	5,78	25,7	67,3	523,62							
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82	3,63			14,65	4,45	4,45	0,33	393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82	3,63		14,65	4,45	4,45	0,33	
Итого за Полдник																											
Итого за день																											

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)  
 Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г  
 День: вторник  
 Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са	

Завтрак														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14	Масло подсолнечное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	40	2,4	3					
291,31	Плов из птицы с консервированной курицей	280	15,3	16,58	59,13	446,94	0,09	3,44	28,65	37,71	203,17	81,23	1,6	0,02
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	
817,1	Хлеб пшеничный													
Итого за Завтрак														
		551	20,08	25,28	100,27	708,91	0,27	3,49	68,65		85,43	318,62	108,8	3,89
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1	5,71	5,04	19,12	144,68	0,11	9,25	2,8	30,48	85,29	29,1	1,38	
234,04	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26	21,36	74,23	18,45	0,49	
312,3	Картофельное пюре с маслом и сыром консервированным	180	3,38	4,92	14,83	117,12	0,15	5,93	25,94	50,13	90,74	32,32	1,2	
348,1	Компот из яблок	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03			25,34	25,28	10,31	0,62	
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														
		835	24,81	19,33	116,13	737,75	0,44	15,84	46,3	149,81	361,94	112,68	5,52	
Полдник														
985,02	Булочка "Летёнка"	150	11,6	21,76	66,02	506,32	0,2		31,88	28,83	124,96	19,3	1,66	
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	
Итого за Полдник														
		350	15,47	25,66	86,81	640,06	0,24	1,3	51,88	156,66	241,16	42,09	2,4	
Итого за день														
			60,36	70,27	303,21	2086,72	0,95	20,63	166,83	391,9	921,72	2263,57	11,81	

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			У	Ж	Б		В1	С	А	Е	Са		Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

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	
Итого за Завтрак		552	25,39	24,52	72,05	607,45	0,24	0,39	293,2	139,26	416,77	56,71	4,74	
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1	4,26	5,07	20,15	143,27	0,03	3,17	0,21	14,03	43,48	16,29	0,51	
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	5,22	5,29	24,77	167,57	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	
Итого за Обед		821	26,45	23,74	125,48	821,42	0,32	6,1	47,24	101,21	344,37	143,36	7,18	
982,01	"Плюшка" Московская"	150	11,07	14,61	76,42	481,45	0,18		14,4	27,3	105,51	18,12	1,48	
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	11,23	14,65	93,51	554,05	0,19	3	14,4	44,83	111,51	25,47	1,63	
Итого за день			63,07	62,91	291,04	1982,92	0,75	9,49	354,84	285,3	872,65	225,54	13,55	

№ п.п.	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	

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
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
338	Фрукто свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03	16	11	9	2,2
551		25,94	18,39	80,23	590,23	0,15	12,2	90,56	239,4	326,5	53,3	4,03	

Обед													
Итого за Завтрак													
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
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
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
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
831		22,44	20,92	115,37	739,54	0,41	25,61	35,14	147,25	339,81	108,38	6,14	
Итого за Обед													
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
Итого за Полдник													
350		17,21	17,64	91,47	591,29	0,27	2,6	85	278,54	15,74	50,19	2,16	
Итого за день													
		65,59	56,95	287,07	1921,06	0,83	40,41	210,7	665,19	982,05	211,87	12,33	

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
259,35	Жаркое по-домашнему с мясом и овощами консервированным	280	8,32	28,87	23,9	395,13	0,24	5,53	0,08	36,25	161,1	49,4	2,28	
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83		13,85	4,01	4,21	0,32	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66	
Итого за Завтрак		554,5	13,96	30,59	71,11	622,03	0,31	8,36	0,08	62,1	204,11	62,01	3,26	

157,02	Солынка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06	38,39	90,83	23,58	1,31
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
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07	25,2		15,35	44,39	11,05	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
Итого за Обед		831	29,9	19,86	127,34	807,68	0,32	7,3	86,89	146,57	282,93	100,87	6,19

000,02	Ватрушка с творогом.	150	21,2	11,67	68,75	464,79	0,2	0,3	55,02	125,85	235,26	30,51	1,65
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42		17,6	6,93	8,64	0,32
Итого за Полдник		350	21,41	11,75	85,25	532,35	0,21	42,3	55,02	143,45	242,19	39,15	1,97
Итого за день			65,27	62,2	283,7	1962,06	0,84	57,96	141,99	352,12	729,23	202,03	11,42

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Средне-тепловая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	

Завтрак													
1													
2													
1558,1	Оливочная индюшка с соусом	100	8,9	11,5	6,41	164,8	0,03	2,7	66,55	27,84	74,95	31,58	0,62
314,43	Каша гречневая вязкая с маслом, сырцом свежий	200	4,9	5,16	30,64	188,6	0,05	1,4	25,2	22,94	45,77	11,25	0,82
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
817,1	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18			33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак													
561			18,5	18,11	78,06	549,28	0,26	4,15	91,75	96,1	233,17	70,4	3,71
Обед													
Итого за Обед													
838,5			39,98	23,1	131,03	891,96	0,68	20,8	527,72	201,63	460,34	150,6	11,8
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66
646,08	Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6		14,99	5	6,23	0,43
199	Лепе гороховое	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42	25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
580,0	Бифштекс "Ликантный" с соусом томатным	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96	16,75	100,02	12,69	2,05
82,33	Борш с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом	2,5/250/5/	4,85	7,84	13,77	145,04	0,06	10,95	12,26	54,13	73,04	29,1	1,33
Ужин													
Итого за Ужин													
150	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43		13,06	4,02	4,91	0,34
417,09	Ребешок "Школьный"	150	12,06	11,59	78,34	465,91	0,19	0,08	35,1	32,78	125,13	20,19	1,87
Итого за день													
			70,65	52,83	297,08	1946,46	1,13	34,46	654,57	343,57	822,66	246,1	17,72
		350	12,17	11,62	87,99	505,22	0,19	9,51	35,1	45,84	129,15	25,1	2,21

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

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приемами 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	652,41	20,66	1009,11	31,96	549,01	17,39	2210,53	70
2 День	605,17	22,44	799,63	29,65	483,12	17,91	1887,92	70
3 День	532,58	20,62	884,59	34,25	390,95	15,14	1808,12	70
4 День	593,24	20,72	872,03	30,46	538,51	18,81	2003,78	70
5 День	541,04	20,12	877,43	32,64	463,47	17,24	1881,94	70
6 День	650,48	24,59	769,76	29,10	431,14	16,30	1851,4	70
7 День	602,47	20,39	896,66	30,34	569,44	19,27	2068,57	70
8 День	708,91	23,78	737,75	24,75	640,06	21,47	2086,72	70
9 День	607,45	21,44	821,42	29,00	554,05	19,56	1982,92	70
10 День	590,23	21,51	739,54	26,95	591,29	21,55	1921,06	70
11 День	622,03	22,19	807,68	28,82	532,35	18,99	1962,06	70
12 День	549,28	19,75	891,96	32,08	505,22	18,17	1946,46	70
Общее значение за 12 дней		<b>258,22</b>		<b>359,98</b>		<b>221,79</b>		<b>70</b>
Среднее значение		<b>21,5</b>		<b>30</b>		<b>18,5</b>		<b>70</b>
Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		<b>20-25</b>		<b>30-35</b>		<b>10-15</b>		<b>70</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	60,8	67,29	340,47	2210,53
1 неделя 2 день	72,42	70,22	241,54	1887,92
1 неделя 3 день	55,62	55,6	271,34	1808,12
1 неделя 4 день	53,14	73,34	281,97	2003,78
1 неделя 5 день	62,65	52,52	294,46	1881,94
1 неделя 6 день	49,87	53,8	291,92	1851,4
2 неделя 7 день	52,16	81,01	282,7	2068,57
2 неделя 8 день	60,36	70,27	303,21	2086,72
2 неделя 9 день	63,07	62,91	291,04	1982,92
2 неделя 10 день	65,59	56,95	287,07	1921,06
2 неделя 11 день	65,27	62,2	283	1962,06
2 неделя 12 день	70,65	52,83	297,08	1946,46
<b>Итого за 12 дней</b>	<b>731,6</b>	<b>758,94</b>	<b>3465,8</b>	<b>23611,48</b>
<b>Среднее значение</b>	<b>60,97</b>	<b>63,25</b>	<b>288,82</b>	<b>1967,62</b>
<b>Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>	<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>
<b>Отклонения от нормы</b>				