

«Утверждаю»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района

Т. Н. Аврискина  
«                    »                      2023 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа №\_\_\_ г. о. Самара

«                    »                      2023 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню  
(завтраков, обедов, полдников)

в период: осень – зима

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Рассмотрено:

Председатель Совета школы и РРП  
Н. В. Сажнова

Согласовано:

Председателем родительской  
общественности:

Л. А. Филиппа

О. С. Сечева

Т. М. Жирошенко

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

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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>														
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55								
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
173	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,64	12,1	43,63	317,98	0,19	1,3	60		141,06	208,18	55,76	1,5
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		501	21,83	22,19	78,64	601,63	0,24	1,42	81		161,15	298,3	71,1	2,45
<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
291,19	Плов из птицы с консервированной кукурузой	250	14,52	14,52	51,73	395,68	0,09	3,21	28,64		34,46	186,05	74,96	1,46
376,19	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		791	26,83	20,84	149,62	893,38	0,32	10,35	62,44		132,74	366,5	143,66	4,88
<b>Полдник</b>														
415,02	Круассан с конфитюром	90	4,97	13,74	36,14	288,1								
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		304,5	5,09	13,76	47,35	333,6		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
<b>Итого за день</b>			53,75	56,79	275,61	1828,61	0,56	14,6	143,44		307,74	668,81	218,97	7,65

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

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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>														
295,41	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	105	12,24	4,8	12,51	142,2	0,05	0,82	56		18,99	54,34	39,56	0,99
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,77	5,87	17,18	136,63	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
472,03	Напиток шоколадный Хрутка	200	1,85	1,92	14,03	80,8	0,13	5,87	10,3		68,84	46,35	8,74	1,12
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		515	20,62	13,44	61,72	450,33	0,46	12,91	97,43		159,71	265,94	96,04	4,43
<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
250,07	Бефстроганов из сердца	100	13,42	12,3	6,96	192,22	0,18	2,12	39,6		37,98	159,04	22,67	3,49
314,3	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным.	165	4,08	4,29	25,47	156,81	0,04	0,75	21		20,33	36,88	9,18	0,7
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		806	26,71	23,6	107,61	749,7	0,4	23,08	60,92		135,28	329,05	80,83	6,88
<b>Полдник</b>														
219,1	Сырники из творога с повидлом.	100	14,16	10,88	25,48	256,48	0,05	0,31	45		123,3	172,04	19,11	0,85
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		300	14,16	10,88	56,44	380,32	0,05	0,31	45		132,63	172,04	21,01	0,95
<b>Итого за день</b>			61,49	47,92	225,77	1580,35	0,91	36,3	203,35		427,62	767,03	197,88	12,26

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

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
580,0	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	80	8,16	7,92	8,48	137,84	0,05	0,38	7,31		18,13	43,77	14,87	1,31
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,53	4,45	34,16	198,81	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>		571	18,9	15,04	82,1	539,37	0,28	61,09	38,51		155,86	218,78	61,96	4,01
<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	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		791	28,66	19,11	125,23	786,86	0,46	8,19	65,65		151,42	388,65	115,58	6,34
<b>Полдник</b>														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	12,92	8,37	70,2	407,81	0,2	2,6	59		258	258,99	40,18	1,26
<b>Итого за день</b>			60,48	42,52	277,53	1734,04	0,94	71,88	163,16		565,28	866,42	217,72	11,61

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

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
224,09	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	18,28	17,22	45,64	410,66	0,09	1,23	78,19		200,97	254,23	36,37	1,01
379,04	Кофейный напиток с молоком.	200	3,9	3,7	20,17	129,58	0,04	1,3	20		126,08	90	15,25	0,15
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		530	25,34	22,17	93,61	675,34	0,27	14,08	98,22		363,05	420,23	74,62	4,46
<b>Обед</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		796	18,49	36,35	109,09	837,49	0,42	14,96	5,44		124,72	294,56	100,63	5,72
<b>Полдник</b>														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	13,84	14,22	68,96	459,18	0,17	0,65	63,4		269,85	267,42	41,46	1,45
<b>Итого за день</b>			57,67	72,74	271,66	1972,01	0,86	29,69	167,06		757,62	982,21	216,71	11,63

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
	Ёжики мясные со сметанно-томатным соусом	110	8,39	12,44	10,37	186,96	0,03	0,3	12,54		22,96	88,39	14,45	1,26
199	Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		500	27,59	24,98	71,04	619,29	0,49	9,73	73,54		136,14	323,64	100,09	7,85
<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
203,11	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой.	170	5,79	6,07	33,91	213,43	19,62	1,4	205,2		14,49	34,37	13,5	0,88
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		816	32,6	20,08	134,62	849,6	19,89	10,22	257,3		100,16	287,78	82,11	4,83
<b>Полдник</b>														
401,16	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22		110,5	123,65	20,25	0,83
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
<b>Итого за Полдник</b>		310	8,1	8,72	59,75	349,88	0,12	3,43	25,22		125,49	128,65	26,48	1,26
<b>Итого за день</b>			68,29	53,78	265,41	1818,77	20,5	23,38	356,06		361,79	740,07	208,68	13,94

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

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
290,08	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	12,58	14,58	2,7	192,4	0,04	1,92	61,76		18,04	91,17	50,08	0,96
304	Рис отварной с маслом	150	3,6	4,78	36,44	203,2	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		501	19,12	27,49	68,28	597,1	0,18	1,97	128,76		59,89	226,53	90,3	3,13
<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
243,1	Сарделька отварная с соусом томатным	100	5,68	10,09	5,3	134,73	0,02	0,85	20,04		19,62	58,68	11,4	0,92
321	Капуста тушеная белокочанная	150	3,4	5,11	13,67	114,27	0,05	30,16	0,07		84,87	57,61	28,68	1,1
376,19	Компот из кураги.	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		801	22,1	20,83	114,4	733,49	0,33	40,74	24,09		199,45	316,87	117,22	5,59
<b>Полдник</b>														
000,01	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		300	14,34	7,86	62,33	377,42	0,14	42,2	36,68		101,5	163,77	28,98	1,42
<b>Итого за день</b>			55,56	56,18	245,01	1708,01	0,65	84,91	189,53		360,84	707,17	236,5	10,14

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

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,03	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/5	6,04	7,59	33,41	226,11	0,1	1,3	40		132,9	155,96	37,26	0,8
378,07	Чай с молоком и сахаром	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		506	20,69	19,98	65,05	522,79	0,27	2,15	192,2		274,26	470,78	81,82	3,65
<b>Обед</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
558,03	Сливочная индюшка с соусом.	105	10,4	5,85	8,76	129,29	0,02	3,22	82,97		25,15	94,15	39,81	0,73
199,08	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170	16,59	4,83	33,95	245,63	0,36	1	21		82,32	168,03	69,53	5,25
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		821	36,32	17,91	119,54	784,65	0,55	15,78	109,33		192,22	401,37	161,2	9,03
<b>Полдник</b>														
449,03	Десерт "Нежность"	100	4,25	15,15	73,19	446,11	0,06	0,04	16,81		16,28	45,92	8,31	0,91
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
<b>Итого за Полдник</b>		311	4,35	15,18	84,2	490,82	0,06	0,09	16,81		28,27	50,04	12,55	1,35
<b>Итого за день</b>			61,36	53,07	268,79	1798,26	0,88	18,02	318,34		494,75	922,19	255,57	14,03

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

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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
403,1	Плов с мясом, кукуруза консервированная	245	15,05	21,66	48,67	449,82	0,14	1,82	0,13		31,81	160,61	52,13	1,55
393,01	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		503	18,01	29,78	78,01	652,11	0,25	4,65	40,13		68,06	232,62	70,34	2,99
<b>Обед</b>														
103,16	Суп картофельный с вермишелью и цыплятами и укропом.	12,5/250/1	5,81	4,84	22,93	158,52	0,12	9,61	7,2		32,16	81,93	29,25	1,22
256,23	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4		32,42	104,78	24,97	0,7
312,13	Картофельное пюре с маслом и с зеленым горошком	160	3,45	4,52	20,71	137,23	0,15	6,18	25,94		45,23	89,74	30,22	1,09
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		818,5	24,36	15,48	117,8	707,87	0,44	17,63	70,84		186,39	378,25	114,99	6,09
<b>Полдник</b>														
399,03	Блинчики со сгущенным молоком	100/10	8,11	7,24	34,44	235,36	0,11	1,48	42,8		146,12	148,58	22,86	0,81
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		310	8,11	7,24	65,4	359,2	0,11	1,48	42,8		155,45	148,58	24,76	0,91
<b>Итого за день</b>			50,48	52,5	261,21	1719,18	0,8	23,76	153,77		409,9	759,45	210,09	9,99

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

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
204,03	Макаронные изделия отварные с сыром.	150/15/5	9,64	8,28	35,23	254	0,06	0,11	51,5		20,63	128,67	19,89	0,97
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		505	26,9	26	76,06	645,85	0,27	1,61	297,5		251,5	492,35	70,59	4,86
<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	7,91	8,37	7,83	138,29	0,04	2,73	21,53		22,87	80,84	11,81	1,29
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	123,72	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		791	26	19,17	125,98	780,58	0,49	9,31	62,83		128,56	370,11	150,61	8,3
<b>Полдник</b>														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
386	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	0,06	1,4	40		240	190	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	13,18	16,14	68,18	470,7	0,36	1,4	49,6		264,16	253,92	39,26	1,18
<b>Итого за день</b>			66,08	61,31	270,22	1897,13	1,12	12,32	409,93		644,22	1116,38	260,46	14,34

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

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
<b>Итого за Завтрак</b>		530	24,92	18,08	94,18	639,13	0,22	12,15	90,56		248,74	361,38	59,36	4,35
<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
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		796	17,79	35,04	101,88	794,06	0,43	18,57	25,38		112,68	297,85	98,71	5,1
<b>Полдник</b>														
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
<b>Итого за Полдник</b>		300	13,37	13,85	64,05	434,33	0,21	2,6	70		265,69	270,5	42,8	1,51
<b>Итого за день</b>			56,08	66,97	260,11	1867,52	0,86	33,32	185,94		627,11	929,73	200,87	10,96

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

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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>														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
279,07	Тефтели из говядины со сметанно - томатным соусом	110	8,39	12,44	10,37	186,96	0,03	0,3	12,54		22,44	86,77	13,81	1,26
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,3	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		509,5	14,45	21,44	59,71	489,57	0,28	8,31	58,48		100,72	240,82	60,14	3,71
<b>Обед</b>														
157	Солянка Домашняя с укропом	250/1	5,21	6,97	8,72	118,45	0,08	6,11	17,06		32,89	88,68	23,23	1,3
295,33	Котлеты 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
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		796	28,67	17,48	121,52	758,12	0,3	7,28	78,89		142,94	273,05	100,54	6,02
<b>Полдник</b>														
305,04	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,1	0,15	27,5		62,89	117,59	15,25	0,83
668,02	Напиток из черной смородины.	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
<b>Итого за Полдник</b>		300	14,34	7,86	62,33	377,42	0,11	42,15	27,5		80,49	124,52	23,89	1,15
<b>Итого за день</b>			57,46	46,78	243,56	1625,11	0,69	57,74	164,87		324,15	638,39	184,57	10,88

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

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

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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>														
275,01	Сосиска отварная	55	6,05	13,15	0,22	143,43	0,1				19,25	87,45	11	0,99
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,4	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
379,04	Кофейный напиток с молоком.	200	3,9	3,7	20,17	129,58	0,04	1,3	20		126,08	90	15,25	0,15
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
<b>Итого за Завтрак</b>		535	17,96	22,3	67,12	541,1	0,41	61,3	41		216,77	375,14	126,73	4,99
<b>Обед</b>														
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками и укропом	14/250/1	4,22	2,96	18,27	116,6	0,13	12,08	3,09		34,85	100,04	37,94	1,25
815,02	Колобки из цыплят "Школьные".	110	10,36	4,09	10,31	119,49	0,05	1,16	39,14		24,14	63,77	38,52	0,87
199	Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		815	38,98	13,74	135,2	820,38	0,66	13,44	63,53		180,9	416,84	171,15	9,72
<b>Полдник</b>														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
<b>Итого за Полдник</b>		311	8,14	9,25	71,57	402,09	0,13	0,1	23,4		33,84	87,54	17,7	1,69
<b>Итого за день</b>			65,08	45,29	273,89	1763,57	1,2	74,84	127,93		431,51	879,52	315,58	16,4

Составил \_\_\_\_\_ Технолог1

**М.П.**

Утвердил \_\_\_\_\_