

«Утверждаю»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
« 28 » февраля 2025 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ школа № 178 г. о. Самара
Иванова Н. П.
« 28 » февраля 2025 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в весенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 7 до 11 лет

Рассмотрено:
Председатель Совета
Школы № 178
Подп. Н. В. Сатнова

Согласовано:
Председатели родительской
общественности:
Подп. Л. А. Филиппа
Подп. О. С. Сечева
Подп. М. Н. Фрошченко

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)	
	Дескриптор	Выход	Дескриптор	Выход	Дескриптор	Выход
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	15	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	60	Коврижка медовая "Пчелка Жужу".	90
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью	12,5/200/1	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Чай с молоком и сахаром	200	Плов из птицы	250		
	Хлеб пшеничный	40	Компот из изюма	200		
	Яблоко свежее (нарезка)	60	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 2			Хлеб ржаной	30		
	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Ватрушка с творогом.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Шницель мясной с соусом томатным	100	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Чай со смородиной	200	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	160		
	Хлеб пшеничный	50	Напиток клюквенный Школьный	200		
Неделя 1 День 3			Хлеб пшеничный	60		
	Масло порционно	5	Хлеб ржаной	30		
	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	Крендель Сахарный	100
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Напиток из апельсинов	200
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	Рис отварной с маслом	150		
Неделя 1 День 4	Хлеб пшеничный	40	Компот из сухофруктов	200		
	Сыр порционно	15	Хлеб пшеничный	60		
	"Колбаски" куриные с соусом	100	Хлеб ржаной	30	Запеканка "Лакомка"	110
	Каша пшеничная вязкая с маслом.	150	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1	Чай со смородиной	200
	Какао напиток с молоком.	200	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250		
Неделя 1 День 5	Хлеб пшеничный	40	Напиток из плодов шиповника	200		
	Масло порционно.	5	Хлеб пшеничный	50		
	Сосиска отварная с соусом	85	Хлеб ржаной	30	Оладьи со сгущенным молоком	100/10
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	100		
Неделя 1 День 6	Хлеб пшеничный	50	Пюре гороховое с огурцом консервированным	170		
	Плов с мясом, огурец консервированный	250	Напиток из вишни	200		
	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	30		
			Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	200/5/1	Ватрушка с повидлом	100
		Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	200/7	
		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	150			
		Компот из сухофруктов	200			
		Хлеб пшеничный	60			
		Хлеб ржаной	30			

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
	Дескриптор	Выход	Дескриптор	Выход	Дескриптор	Выход
Неделя 2 День 7	Сыр порционно	10	Икра кабачковая порционно	60	Десерт "Нежность"	90
	Яйцо вареное	40	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом	12,5/200/5/1	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	Шницель мясной с соусом томатным	100		
	Чай с молоком и сахаром	200	Вермишель отварная с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный	45	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 8	Масло порционно	5	Хлеб ржаной	30	Булочка "Плетёнка"	100
	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	250	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/200/1	Чай со смородиной	200
	Чай с молоком и сахаром	200	Котлеты рыбные с соусом томатным	100		
	Хлеб пшеничный	45	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150		
			Компот из изюма	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный	60	Хлеб ржаной	30	Плюшка "Московская"	100
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Напиток из вишни	200
	Чай с сахаром	200	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100		
	Хлеб пшеничный	40	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150		
			Напиток шиповника	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 10	Залепокка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Хлеб ржаной	30	Витушка с изюмом	100
	Чай с сахаром	200	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный	40	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	100		
	Яблоко свежее (нарезка)	60	Пюре гороховое с огурцом консервированным	150		
			Напиток из апельсина	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 11	Масло порционно	5	Хлеб ржаной	30	Сырники из творога с повидлом	100
	Плов с мясом, кукуруза консервированная	250	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью	200/5/1	Чай с яблоками и сахаром	200/7
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100		
	Хлеб пшеничный	35	Вермишель отварная с маслом сливочным	150		
			Компот из сухофруктов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 12	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	Хлеб ржаной	30	Гребешок "Школьный"	100
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	165	Суп молочный с рисовой крупой	200	Напиток из апельсина	200
	Чай с сахаром	200	Сосиска отварная со сметанным соусом	105		
	Хлеб пшеничный	40	Картофельное пюре с маслом	150		
			Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
		Хлеб ржаной	30			

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 7 до 11 лет

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня						Итого за день	
	Завтрак		Обед		Полдник		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	558,46	19,80	974,49	34,55	441,43	15,65	1974,38	70
2 день	532,97	22,44	720,32	30,33	409,31	17,23	1662,60	70
3 день	550,46	22,44	808,61	32,96	358,36	14,61	1717,43	70
4 день	603,47	24,54	800,12	32,53	317,95	12,93	1721,54	70
5 день	492,28	20,35	806,06	33,32	395,1	16,33	1693,44	70
6 день	669,27	25,84	776,93	30,00	366,77	14,16	1812,97	70
7 день	503,11	19,02	892,98	33,75	455,96	17,23	1852,05	70
8 день	517,31	21,00	776,89	31,54	430,26	17,47	1724,46	70
9 день	552,52	22,75	716,94	29,52	430,5	17,73	1699,96	70
10 день	572,47	23,49	775,78	31,83	357,65	14,68	1705,9	70
11 день	637,71	26,28	756,38	31,18	304,25	12,54	1698,34	70
12 день	483,35	20,86	714,81	30,85	423,92	18,29	1622,08	70
Общее значение за 12 дней		268,80		382,35		188,85		
Среднее значение		22,40		31,86		15,74		70
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	59,08	68,28	281,25	1975,90
1 неделя 2 день	55,6	54,68	237,09	1662,60
1 неделя 3 день	56,4	43,7	274,62	1717,43
1 неделя 4 день	60,29	70,0	212,53	1721,54
1 неделя 5 день	54,01	47,55	261,55	1693,44
1 неделя 6 день	43,66	59,84	274,97	1812,97
2 неделя 7 день	53,66	70,08	251,66	1852,01
2 неделя 8 день	48,34	53,78	261,64	1724,46
2 неделя 9 день	50,5	48,67	264,8	1699,96
2 неделя 10 день	67,46	42,52	263,33	1705,9
2 неделя 11 день	58,87	57,74	235,79	1698,34
2 неделя 12 день	53,25	46,51	247,6	1622,08
Итого за 12 дней	661,08	663,36	3066,83	20886,63
Среднее значение	55,1	55,3	255,57	1740,55
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (100 %)	77	79	335	2350
Отклонения от нормы				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: понедельник

Сезон: Весна

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
173,1	Каша пшеничная молочная с маслом.	200/5	8,6	8,48	43,56	284,96	0,19	1,3	40		139,86	206,68	55,76	1,49
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко 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
Итого за Завтрак		520	18,02	15,46	86,8	558,46	0,29	9,05	81,72		228,55	379,3	85,89	3,85
Обед														
47,03	Салат из квашеной капусты с репчатым луком.	60	0,96	3,06	4,94	51,14	0,01	10,63			25,28	18,61	8,62	0,35
108,11	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью ..	12,5/200/1	7,46	5,55	18,1	152,19	0,08	5,27	33,65		23,39	71,9	19,58	0,91
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51
348,1	Компот из изюма..	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		813,5	29,1	28,55	150,28	974,49	0,33	18,39	50,36		126,96	387,25	113,76	5,22
Полдник														
415,18	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"	90	11,81	24,24	32,87	396,88								
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		300	11,96	24,27	44,17	442,95		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за день			59,08	68,28	281,25	1975,9	0,62	31,47	132,08		370,56	771,22	204,22	9,41

Комбинат школьного питания

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290,17	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	100	13,2	14,9	4	202,9	0,04	2,23	62,24		26,25	92,78	49,23	0,91
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	22,26	20,76	64,28	532,97	0,34	11,66	83,24		90,08	314,82	150,95	5,53
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
312,13	Картофельное пюре с маслом и 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
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		751	18,97	26,09	102,43	720,32	0,48	23,97	28,22		129,97	281,93	88,68	4,54
Полдник														
000,0	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
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		300	14,33	7,83	70,38	409,31	0,14	3,8	60,68		105,29	170,97	28,46	1,27
Итого за день			55,56	54,68	237,09	1662,6	0,96	39,43	172,14		325,34	767,72	268,09	11,34

Комбинат школьного питания»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: вторник

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 1, день 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290,17	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	100	13,2	14,9	4	202,9	0,04	2,23	62,24		26,25	92,78	49,23	0,91
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	22,26	20,76	64,28	532,97	0,34	11,66	83,24		90,08	314,82	150,95	5,53
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
312,13	Картофельное пюре с маслом и 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
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		751	18,97	26,09	102,43	720,32	0,48	23,97	28,22		129,97	281,93	88,68	4,54
Полдник														
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
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		300	14,33	7,83	70,38	409,31	0,14	3,8	60,68		105,29	170,97	28,46	1,27
Итого за день			55,56	54,68	237,09	1662,6	0,96	39,43	172,14		325,34	767,72	268,09	11,34

«Коллектив Школьного питания»
 Приложение меню и пищевого ценностей приготовляемых блюд (лист 3)
 Район: Основное меню 12 дней 2025 г
 Неделя 1, День 3

День: среда
 Неделя: 1

Сезон: Весна
 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	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01					
580.2	Сыточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07					
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					
393.01	Чай с лимоном и сахаром.	200/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32					
817.03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44					
	Итого за Завтрак	502	17,16	19,16	77,36	550,46	0,15	4,52	50,76		57,16	142,73	33,7	2,65					
	Обед																		
102.13	Суп картофельный с горохом, капустным и укропом	125/200/1	8,39	6,39	17,18	169,79	0,17	5,6	7,2		30,73	90,03	30,79	1,83					
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					
304	Рис отварной с маслом	160	3,68	5,38	31,69	189,9	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	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	753,5	31,96	22,43	119,72	808,61	0,39	8,11	44,01		147,89	407,99	121,03	6,39					
	Полдник																		
415	Крепделъ Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	76,99	12,18	1,06					
646.08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,56	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43					
	Итого за Полдник	300	7,28	2,12	77,54	358,36	0,12	2,6	19		32,99	83,99	18,41	1,49					
	Итого за День		56,4	43,7	274,62	1717,43	0,66	15,23	113,77		238,04	634,65	173,14	10,53					

Сезон: Весна
Возраст: с 7 до 11 лет

День: суббота

Неделя: 1

«Специализированное питание»
«Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист б)»
«Основное меню 12 дней 2025 г»
«День 1, День 6»

№ п/п	№ рецеп.	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																			
403.25		Пирог с маслом, суфле консервированный.	250	12,19	28,23	42,64	473,39	0,19	1,99	0,12	29,54	174,69	53,12	1,93					
376.18		Чай с сахаром.	200	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			500	16,89	29,68	83,65	669,27	0,37	2,04	0,12	74,86	287,14	80,69	4,2					
Обед																			
96.23		Рассолыник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа.	200/5/1	1,84	4,85	16,34	116,37	0,08	6,96	5	29,98	61,93	23,49	0,82					
580.2		Котлеты "Демисетовские" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56	16,41	65,36	12,5	0,85					
1.577		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и мукузой консервированной	150	4,4	4,42	20,08	137,7	0,1	0,96	18,2	23,55	103,07	86,17	2,12					
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		0,3	12	39	6,4	0,65					
766		Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,5	10,5	47,4	14,1	1,17					
Итого за Обед			746	20,36	26,27	114,76	776,93	0,4	10,01	33,06	146,52	332,16	32,71	6,87					
Полдник																			
410.03		Ватрушка с повидлом.	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75	22,16	63,86	12,88	1,34					
1.538		Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75		13,11	4,89	4,87	0,6					
Итого за Полдник			307	6,41	3,89	76,56	366,77	0,1	0,95	11,75	35,27	68,75	17,75	1,94					
Итого за День			43,66	59,84	274,97	1812,97	0,87	13	44,93		256,65	886,05	231,15	13,01					

Иркутск

Приложение в СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Итого за сезон и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)
 День: понедельник
 Неделя: 2

Сезон: Весна
 Возраст: от 7 до 11 лет

№ п/п	Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (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 полужирно	10	2,53	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07							
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12							
175,2	Каша Дружба везела молочная с маслом сливочным	200,5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	136,14	34,69	0,78							
376,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49							
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		500	18,67	16,27	70,51	503,11	0,2	1,82	167,2		24,6	22,2	9	0,42							
Обед																					
73,01	Икра кабачковая порционно	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	55,2		24,6	22,2	9	0,42							
82,32	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом	257/200/5	4,64	6,85	9,17	116,92	0,05	8,96	12,25		37,81	63,2	22,39	1,1							
268,66	Щипель мясной с соусом томатным	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91							
203	Вермишель отварная с маком сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81							
797,01	Паштет говяжий Шопинский	200	0,05	0,02	15,32	61,66	0,07		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		816,5	25,24	33,73	122,1	892,98	0,22	15,73	897,71		129,08	277,52	82,36	5,17							
Полдник																					
449,2	Десерт "Нежность"	90	9,6	20,05	47,75	409,85					15,05	4,67	4,57	0,34							
393,12	Чай с сахаром и лимонном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07			4,03		15,05	4,67	4,57	0,34							
Итого за Полдник		390	9,75	20,08	59,05	455,92			4,03		30,1	9,34	9,14	0,68							
Итого за день																					
			53,66	70,08	251,66	1852,01	0,44	21,58	754,91		59,73	353,94	152,98	8,47							

Сезон: Весна
Возраст: с 7 до 11 лет

Дни: среда

Питание: 2

Средняя энергетическая ценность и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

№ п/п	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																
215.04	Омлет натуральной и вареном	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6	50,36	107,27	8,34	1,18			
204.13	Макаронные изделия отварные с маслом, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	4,1	290,38	0,07	0,11	56,7	24,18	135,17	21,81	1,11			
376.18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71			0,05							
817.03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04			8	26	5,6	0,44			
Итого за завтрак		501	20,76	17,8	77,31	552,52	0,15	0,29	187,3	94,53	272,68	39,99	3,17			
Обед																
86.2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02	35,29	36,73	18,56	0,61			
580.26	Биточки "Полынь" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56	16,89	74,56	12,82	1,07			
314.23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21	17,44	109,69	73,48	2,45			
388	Напиток шиповника	200	1	0,28	24	100	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		0,3	12	39	8,4	0,66			
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05			10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед		741	22,2	21,09	110,22	716,94	0,34	17,11	30,88	113,72	310,78	32,78	6,62			
Полдник																
993	Пюре из картофеля	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6	24,16	63,92	11,26	0,98			
577.04	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3	9,6	17,33	6	7,35	0,15			
Итого за Полдник		300	7,54	9,78	77,27	430,5	0,31			41,69	69,92	18,61	1,13			
Итого за День		501	48,67	264,8	1699,96	0,8	20,4	227,78		249,94	553,26	191,36	10,92			

Лабораторное задание
"Определение ценности приготовленных блюд (лист 12)"
Дата: 12.05.2025 г

День: 2
Недели: 2

Сезон: Весна
Возраст: с 7 до 11 лет

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590.20

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Ц	Д	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
033.05	"Грибный суп" куриный 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						
314.3	Каша гречневая вязкая с маслом и орехом консервированным.	165	4,46	4,42	20,86	141,09	0,04	0,75	21	20,33	36,88	9,18	0,7						
376.18	Чай с сахаром.	200	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																			
		505	24,8	14,72	62,9	483,35	0,13	1,17	67,8	58,34	157,59	34,16	2,58						
Обед																			
94.02	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,6	4,35	15,7	116,35	0,04	0,65	26,4	126,72	08,56	21,12	0,23						
243.19	Соусика отварная со сметанным соусом	105	6,14	11,69	6,41	135,32	0,05	0,03	12,5	28,98	70,82	9,97	0,96						
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94	43,23	83,54	28,12	1,02						
797.01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66	0,07	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																			
		745	20,37	22,55	107,59	714,81	0,35	7,29	65,14	232,35	50,37	85,11	4,04						
Полдник																			
417.07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,66	357,38	0,13	0,05	23,4	21,95	83,42	13,46	1,25						
646.08	Напиток из альпийских	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6		14,99	5	6,23	0,43						
Итого за Полдник																			
		300	8,08	9,24	77,11	423,92	0,13	2,65	23,4	36,94	88,42	19,69	1,68						
Итого за день																			
		53,25	46,51	247,6	1822,08	0,67	11,11	156,34		927,56	596,38	38,96	8,3						