«Утверждаю»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
_____ Т. Н. Аврискина
«_11_»_02_____2023 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ школа № 178 г. о. Самара
_____ Н.П. Самарина
«_____» _____2023 г.

Школа № 178 г.о. Самара

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 № 178
_____ М.В. Сатнова

Согласовано:
Председатель
родительской общественности
_____ Н.Н. Филина
_____ О.С. Сечева
_____ Т.М. Артюшенко

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

	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1			Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	Круассан с конфитюром	90
	Сыр порционно	15	Плов из филе птицы со свежим огурцом	250	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5
	Каша «Янтарная» с яблоками	230	Напиток из чёрной смородины	200		
	Чай с сахаром.	200/11	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	45	Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 2			Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью укропа	250/1	Сырники из творога с повидлом.	100
	"Колбаски" куриные со сметано-томатным соусом.	100	Бифштекс «Пикантный» с соусом томатным	100	Кисель	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Картофельное пюре с маслом	150		
	Какао напиток с молоком	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Крендель Сахарный.	100
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным, икрой кабачковой	170	Рыба тушёная в томате с овощами	100	Молоко кипячёное	200
	Чай со смородиной	200	Рис отварной с маслом	150		
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 4	Масло сливочное порционно	10	Борщ с капустой и картофелем, зеленью укропа	250/1	Гребешок "Школьный"	100
	Сосиска отварная с томатным соусом	105	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	250	Напиток из вишни	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	30	Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 5			Рассольник Ленинградский и зеленью укропа	250/5/1	Оладьи со сгущённым молоком.	90/10
	Сердце тушёное в соусе сметанном с томатом	100	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	Напиток из апельсинов.	200
	Картофельное пюре с маслом	150	Пюре гороховое	150		
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	Кисель	200		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 1 День 6	Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным	100	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	10/250/1	Ватрушка с творогом.	100
	Рис отварной с маслом сливочным	150	Сарделька отварная с соусом томатным	100	Напиток из черной смородины.	200
			Рагу из овощей	150		
	Чай с сахаром.	200/11	Компот из сухофруктов	200		
	Хлеб пшеничный	40	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.	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Десерт "Нежность"	90
	Яйцо вареное	40	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом.	100	Чай с сахаром.	200/11
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/10	Макароны отварные с маслом сливочным	180		
	Чай с молоком и сахаром	200/11	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1	Блинчики со сгущённым молоком	100/10
	Плов с мясом, кукуруза консервированная	230	Котлеты "Любительские" с соусом томатным	105	Компот из сухофруктов	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/9	Картофельное пюре с маслом и с огурцом консервированным	170		
	Хлеб пшеничный	40	Кисель	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя2 День 9	Омлет натуральный с маслом	60	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Плюшка "Московская"	100
	Макаронные изделия отварные с сыром.	180/15/6	Котлеты по-хлыновски со сметанно-томатным соусом.	100	Напиток кисломолочный Кефир	200
	Чай с сахаром	200/11	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 10			Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	Витушка с изюмом.	100
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	Молоко кипячёное	200
	Кисель	200	Напиток из апельсинов.	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
	Яблоко свежее (нарезка)	70	Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 11	«Медальон» мясной с соусом томатным	100	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	Ватрушка с творогом.	100
	Картофельное пюре с маслом	150	Сосиска отварная с томатным соусом.	105	Напиток из черной смородины.	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Вермишель отварная с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный	50	Компот из сухофруктов	200		
			Хлеб пшеничный	50		
			Ржаной хлеб.	30		
Неделя 2 День 12	Печень по-строгановски	100	Суп картофельный с фрикадельками рыбными и укропом	14/250/1	Гребешок "Школьный"	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Колобки из цыплят "Школьные".	110	Напиток из вишни	200
	Чай с сахаром	200/11	Пюре гороховое	150		
	Хлеб пшеничный	50	Напиток из апельсинов	200		
			Хлеб пшеничный	50		
			Ржаной хлеб.	30		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню12 дней 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
261,11	Каша Янтарная с яблоками	230	7,51	12,19	41,81	306,99	0,13	4,42	49,52		113,1	177,74	51,67	2,07
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
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		501	15,7	17,48	79,83	539,44	0,2	4,58	81,02		134,24	301,11	70,46	3,12
Обед														
108	Суп картофельный с клёцками 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
291,15	Плов из птицы со свежим огурцом	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,65	28,64		29,46	183,85	75,16	1,56
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	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		791	25,7	20,8	139,09	846,38	0,31	51,99	62,44		103,52	342,03	129,42	4,61
Полдник														
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
Итого за Полдник		304,5	5,09	13,76	47,35	333,6		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за день			46,49	52,04	266,27	1719,42	0,51	59,4	143,46		251,61	647,15	204,09	8,05

...мбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...имерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню12 дней 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,49	"Колбаски" куриные со сметанно-томатным соусом	100	8,78	4,24	12,09	121,64	0,04	0,76	45,05		25,06	45,31	28,06	0,73
314,1	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
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
Итого за Завтрак		510	20,86	15	75,42	520,13	0,31	2,06	90,25		193,01	356,76	152,15	5,48
Обед														
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
580,06	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	100	7,35	6,52	11,32	133,36	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,3	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		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		791	19,7	18,03	106,56	667,33	0,4	32,64	516,22		136,95	316,69	89,79	5,76
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	14,16	10,88	56,44	380,32	0,05	0,31	45		132,63	172,04	21,01	0,95
Итого за день			54,72	43,91	238,42	1567,78	0,76	35,01	651,47		462,59	845,49	262,95	12,19

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...ванное меню в пищевая ценность приготовленных блюд (лист 9)

Район: Основное меню/12 дней 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580.04	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	7.91	8.05	10.41	156.43	0.05	1.69	21.58		17.59	75.38	12.82	1.08
203.11	Вермишель отварная с маслом и мерой кабачковой	170	5.79	6.07	35.84	215.63	15.62	1.4	306.2		14.49	34.37	13.5	0.88
1.533	Чай со смородиной	200	0.01	0.03	9.49	38.31		3.42			13.06	4.02	4.31	0.34
917.01	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.99	18	98.7	0.11				20	65	14	1.1
Итого за Завтрак		500	16.47	15	73.97	493.87	15.78	12.52	236.78		65.14	178.77	45.23	3.4
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5.89	4.12	17.8	130.68	0.2	6.38	20		44.15	89.78	37.42	2.07
279.04	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11.84	8.21	3.02	132.96	0.11	1.41	14.35		23.23	233.83	25.93	0.56
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	0.66		17.67	71.72		0.4			54.08	15.4	8.05	1.25
917.02	Хлеб пшеничный	60	5.52	1.7	36	181.4	0.07				12	39	8.4	0.66
706	Хлеб ржаной	30	1.65	0.3	14.1	66.6	0.05		0.3		10.5	47.4	14.1	1.17
Итого за Обед		791	29.86	19.11	125.23	790.56	0.46	8.19	65.65		151.42	568.65	115.56	6.34
Полдник														
418	Кренделя Сахарные	100	7.24	2.1	60.56	291.62	0.12		19		18	78.99	12.18	1.06
389	Молоко кипяченое	200	5.66	6.37	9.31	115.99	0.08	2.6	40		240	180	28	0.2
Итого за Полдник		300	12.92	8.57	70.3	407.61	0.2	2.6	59		258	258.99	40.18	1.26
Итого за день			59.25	43.48	267.4	1692.04	20.44	23.31	361.43		474.56	926.41	200.99	11

Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню12 дней 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
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
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
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		506	13,28	25,66	55,07	504,42	0,29	0,9	81,04		76,26	255,64	105,25	5
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным 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	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		791	18,35	36,05	110,95	841,67	0,41	14,94	0,44		120,32	291,51	100,18	5,71
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
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		300	8,2	9,26	77,65	429,98	0,14	3,05	23,4		39,38	89,42	20,81	1,4
Итого за день			39,83	70,97	243,67	1776,07	0,84	18,89	104,88		235,96	636,57	226,24	12,11

Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню12 дней 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 568	Сердце тушеное в соусе сметанном с томатом	100	10,69	7,42	6,31	134,78	0,14	1,19	28,33		27,39	118,88	17,74	2,75
312	Картофельное пюре с маслом	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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		514,5	18,55	13,36	67,58	464,75	0,46	9,2	54,27		117,8	314,76	73,4	5,92
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
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
199	Пюре гороховое.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		786	42,14	18,14	127,6	842,17	0,73	8,82	73,1		184,72	485,97	150,27	10,25
Полдник														
401,2	Оладьи со сгущенным молоком.	90/10	7,33	7,91	39,46	258,35	0,1	0,76	23,36		102,53	113,44	18,57	0,75
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	7,37	7,93	56,01	324,89	0,1	3,36	23,36		117,52	118,44	24,8	1,18
Итого за день			68,06	39,43	251,19	1631,81	1,29	21,38	150,73		420,04	919,17	248,47	17,35

Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню12 дней 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580,07	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,62	14,69	10,41	200,33	0,1	1,69	21,56		17,11	66,19	12,5	0,85
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		501	14	20,63	81,86	569,17	0,17	1,74	48,56		44,56	159,55	44,32	2,34
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
243,1	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
143	Рагу из овощей.	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95
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		801	20,54	23,02	108,28	722,48	0,33	20,23	35,32		179,08	312,04	102,37	6
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
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		300	14,34	7,86	62,33	377,42	0,14	42,2	36,68		101,5	163,77	28,98	1,42
Итого за день			48,88	51,51	252,47	1669,07	0,64	64,17	120,56		325,14	635,36	175,67	9,76

Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню12 дней 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
175,17	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/10	5,51	10,58	32,55	247,46	0,09	1,04	56		111,24	139,64	34,69	0,79
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
Итого за Завтрак		501	17,53	20,31	64,19	509,68	0,26	1,82	187,2		252,5	394,46	73,75	3,57
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
295,48	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	100	7,79	9,02	9,98	152,26	0,05	1,24	27,96		17,65	49,39	12,54	0,82
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
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		826	23,76	21,59	127,8	800,57	0,29	12,8	58,52		117,75	232,97	75,45	4,84
Полдник														
449,11	Десерт "Нежность"	90	3,82	13,63	65,87	401,43								
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		301	3,92	13,66	76,88	446,14		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за день			45,21	55,56	268,87	1756,39	0,55	14,67	245,72		382,24	631,55	153,44	8,85

...ет школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...ное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

...ин: Основное меню12 дней 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
403,02	Плов с мясом	230	9,58	21,6	46,99	420,68	0,14	1,1	0,13		25,51	154,46	50,18	1,55
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	13,48	30	82,39	653,52	0,18	4,73	40,13		50,56	187,91	60,23	2,34
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
256,23	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.	105	7,57	4,12	6,19	92,1	0,05	1,44	37,4		32,42	104,78	24,97	0,7
312,21	Картофельное пюре с маслом и огурцом консервированным.	170	3,24	4,37	20,39	133,88	0,14	6,18	25,94		47,83	88,34	30,92	1,14
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	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	21,05	12,67	130,55	720,46	0,41	16,46	73,64		141,55	345,22	106,85	4,8
Полдник														
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
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
Итого за Полдник		310	8,17	7,24	52,31	307,08	0,11	1,88	42,8		200,2	163,98	30,91	2,06
Итого за день			42,7	49,91	265,25	1681,06	0,7	23,07	156,57		392,31	697,11	197,99	9,2

...ниципального питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...ценно и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Основное меню12 дней 2023 г **День:** среда

...я 2, день 9 **Неделя:** 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215,04	Омлет натуральный .	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 сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11
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		502	19,84	17,52	71,31	522,29	0,22	0,29	187,3		106,53	311,56	48,39	3,83
Обед														
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	8,82	11,1	6,83	162,52	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	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		791	26,91	21,9	124,98	804,81	0,49	9,31	62,83		128,56	370,11	150,61	8,3
Полдник														
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
Итого за Полдник		300	13,18	16,14	68,18	470,7	0,36	1,4	49,6		264,16	253,92	39,26	1,18
Итого за день			59,93	55,56	264,47	1797,8	1,07	11	299,73		499,25	935,59	238,26	13,31

...мбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню12 дней 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
338,14	Яблоко свежее (нарезка)	70	0,28	0,28	6,86	31,08	0,02	8,09	0,02		11,2	7,7	6,3	1,54
Итого за Завтрак		500	24,8	17,96	91,24	625,81	0,21	8,69	90,55		243,94	358,08	56,66	3,69
Обед														
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	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		796	17,79	35,04	101,88	794,06	0,43	18,57	25,38		112,68	297,85	98,71	5,1
Полдник														
027,01	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
Итого за Полдник		300	13,37	13,85	64,05	434,33	0,21	2,6	70		265,69	270,5	42,8	1,51
Итого за день			55,96	66,85	257,17	1854,2	0,85	29,86	185,93		622,31	926,43	198,17	10,3

...комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

...рацион: Основное меню12 дней 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		514,5	14,89	12,43	72,02	459,5	0,41	10,04	43,5		106,84	279,42	69,14	4,86
Обед														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75
243,15	Сосиска отварная с томатным соусом..	105	5,99	13,13	5,3	163,33	0,06	0,85	20,04		24,43	73,83	13,53	0,99
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	19,69	24,45	109,73	737,74	0,41	19,69	46,56		186,69	329,47	93,11	6,8
Полдник														
305,03	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
Итого за Полдник		300	14,34	7,86	62,33	377,42	0,11	42,15	27,5		80,49	124,52	23,89	1,15
Итого за день			48,92	44,74	244,08	1574,66	0,93	71,88	117,56		374,02	733,41	186,14	12,81

...комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...рное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

...ион: Основное меню12 дней 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
255	Печень по-строгановски с соусом.	100	11,7	7,16	8,45	145,04	0,16	2,51	6083,5		22,78	222,79	13,36	4,57
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
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		511	20,75	13,01	70,09	480,51	0,46	2,56	6104,5		85,54	444,93	114,41	9,29
Обед														
106	Суп картофельный с фрикадельками рыбными 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
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		805	37,42	13,2	122,12	756,93	0,76	15,84	63,53		195,53	487,77	186,85	10,68
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
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		300	8,2	9,26	77,65	429,98	0,14	3,05	23,4		39,38	89,42	20,81	1,4
Итого за день			66,37	35,47	269,86	1667,42	1,36	21,45	6191,43		320,45	022,12	322,07	21,37

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							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Каллорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Каллорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Каллорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Каллорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	539,44	22	846,38	34,5	333,6	13,5	1719,42	70
2 день	520,13	23	667,33	30	380,32	17	1567,78	70
3 день	493,87	20,5	786,86	32,6	407,81	16,9	1688,54	70
4 день	504,42	20	841,69	33,1	429,98	16,9	1776,07	70
5 день	464,75	20	842,17	36	324,89	14	1631,81	70
6 день	569,17	23,9	722,48	30,3	377,42	15,8	1669,07	70
7 день	509,68	20,3	800,57	31,9	446,14	17,8	1756,39	70
8 день	653,52	27	720,46	30	307,08	13	1681,06	70
9 день	522,29	20,4	804,81	31,3	470,7	18,3	1797,8	70
10 день	625,81	24	794,06	30	434,33	16	1854,2	70
11 день	459,5	20,4	737,74	32,8	377,42	16,8	1574,66	70
12 день	480,51	20,2	756,93	31,8	429,98	18	1667,42	70
Общее значение за 12 дней		**261,7**		**384,2**		**194**		
Среднее значение		**22**		**32**		**16**		**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	46,49	52,04	266,27	1719,42
1 неделя 2 день	54,72	43,91	238,42	1567,78
1 неделя 3 день	58,05	43,48	267,4	1688,54
1 неделя 4 день	39,73	70,97	243,67	1776,07
1 неделя 5 день	68,06	39,43	251,19	1631,81
1 неделя 6 день	48,88	51,51	252,47	1669,07
2 неделя 7 день	45,21	55,56	268,87	1756,39
2 неделя 8 день	42,7	49,91	265,25	1681,06
2 неделя 9 день	59,93	55,56	264,47	1797,8
2 неделя 10 день	55,95	66,85	257,17	1854,2
2 неделя 11 день	48,92	44,74	244,08	1574,66
2 неделя 12 день	66,37	35,47	269,86	1667,42
Итого за 12 дней	**535,02**	**609,43**	**3089,12**	**20.384,22**
Среднее значение	**52,9**	**50,79**	**257,43**	**1.698,69**
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	**77**	**79**	**335**	**2350**
Отклонения от нормы				