

*"Одноклассник!"
родительский комитет
Людя Рубова М.Е. 04.04.22*

«Утверждаю»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 04 » 04 2022 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 2 г. о. Самара

Супер И.Н. Корешников

« 04 » 04 2022 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

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 12-и дневное меню (Весна 2022) день: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

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														
16,05	Ветчина порционно .	15	3,39	3,14		41,82								
173	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	200/10	8,36	13,2	37,88	303,22	0,18	1,3	60		150,55	237,02	71,38	1,75
378,07	Чай с молоком	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
1 484	Маффины	55	3,05	13	34,76	268,24	0,03	0,02	25,03		67,84	56,71	10,81	0,7
Итого за Завтрак		521	18,6	31,83	101,42	766,01	0,26	2,03	95,23		295,03	363,25	96,97	3,3
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем с зеленью укропа	250/1	1,67	4,91	13,27	103,95	0,04	10,11	0,06		46,93	48,69	25,45	1,11
295,32	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	90	8,48	3,84	9,54	106,64	0,03	0,7	33,33		14,33	37,31	28,91	0,67
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
668,02	Напиток из чёрной смородины	200	0,21	0,08	16,5	67,56	0,01	42			17,6	6,93	8,64	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		781	20,65	15,65	119,13	699,99	0,23	52,81	60,69		108,82	242,57	107,48	4,54
Полдник														
449,0	Пирог "Школьный"	100	4,45	19,21	72,49	480,65	0,07	0,03	1,22		13,62	50,21	11,6	1,03
376,18	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		311	4,55	19,24	83,5	525,36	0,07	0,08	1,22		25,61	54,33	15,84	1,47
Итого за день			43,8	66,72	304,05	1991,36	0,56	64,92	157,14		429,46	660,15	220,29	9,31

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022) День: вторник

Сезон: Весна

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
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
243,1	Сарделька отварная с соусом.	100	5,68	10,09	5,3	134,73	0,02	0,85	20,04		19,62	58,68	11,4	0,92
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,64	5,34	40,99	238,58	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
379,04	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,7	20,17	129,58	0,04	1,3	20		126,08	90	15,25	0,15
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		620	21,1	22,66	81,88	615,86	0,17	2,22	86,24		166,85	272,57	47,1	2,47
Обед														
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
815,02	Колобки из мяса цыплят "Школьные".	110	10,36	4,09	10,31	119,49	0,05	1,16	39,14		24,14	63,77	38,52	0,87
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,2	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	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		801	24,04	14,91	111,69	677,01	0,4	14,11	98,88		134,75	299,61	115,72	4,72
Полдник														
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	8,96	9,59	52,08	330,47	0,29	0,93	32,42		147,46	144,93	23,57	0,89
577,04	Напиток из плодов вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		320	9,12	9,63	69,17	403,07	0,3	3,93	32,42		164,99	150,93	30,92	1,04
Итого за день			54,26	47,2	262,74	1695,94	0,87	20,26	217,54		466,59	723,11	193,74	8,23

С

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022) День: среда

Сезон: Весна

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
209.01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173	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
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
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		504,5	18,72	20,25	70,54	539,29	0,26	4,2	181		210,93	371,49	78,05	3,37
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью укропа	250/1	5,31	3,97	21,68	143,69	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
279.07	Тефтели, тушенные со сметанно-томатным соусом	110	8,39	12,44	10,37	186,96	0,03	0,3	12,54		22,44	86,77	13,81	1,26
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,58	5,01	20,64	145,97	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
349.03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817.02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		801	25,03	23,46	113,94	766,98	0,47	7,08	53,84		160,61	388,04	155,26	8,86
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
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	7,98	10,14	92,78	494,3	0,34	4	9,6		64,16	87,92	29,26	1,78
Итого за день			51,73	53,85	277,26	1800,57	1,07	15,28	244,44		435,7	847,45	282,57	14,01

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022 (День: четверг

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 1, день 4

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														
42,04	Морковь , припущенная с сахаром.	100	1,35	0,1	12,09	54,66	0,05	2,89			27,93	54,86	38,3	0,73
790	Запеканка из творога с рисом и сгущенным молоком	150/20	22,22	16,07	39,74	392,47	0,07	0,48	90,93		232,61	304,03	37,14	0,92
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		500	25,82	17,04	98,21	649,48	0,15	3,37	90,93		275,57	378,39	81,24	2,11
Обед														
96	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа	250/1	2,13	5,12	20,19	135,36	0,09	8,43			31,42	73,37	28,62	1,01
238,07	Хлебцы рыбные с соусом сметанным с томатом	90	11,63	6	6,08	124,9	0,05	0,42	45,62		23,83	65,35	9,37	0,35
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 апельсина	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		781	36,74	17,59	119,09	781,67	0,61	11,45	66,92		170,46	393,35	133,45	8,75
Полдник														
417,07	Гребешок школьный	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
386	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Полдник		300	13,84	14,22	68,96	459,18	0,17	0,65	63,4		269,85	267,42	41,46	1,45
Итого за день			76,4	48,85	286,26	1890,33	0,93	15,47	221,25		715,88	039,16	256,15	12,31

С

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022 | День: пятница

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 1, день 5

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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
280,08	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	80	5,97	6,14	9,16	115,78	0,03	0,65	7,24		9,21	63,22	9,55	1,06
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	160	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		500	15,05	19,58	69,75	515,44	0,13	10,08	72,69		51,03	133,73	31,64	2,75
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,95	6,49	10,12	106,69	0,06	18,82	10,02		52,35	51,78	23,92	0,78
291,14	Плов из филе птицы.	230	14,08	14,44	49,49	384,24	0,08	2,25	28,64		26,06	177,85	72,36	1,46
388,05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		781	23,4	23,25	126,62	809,33	0,27	21,27	38,96		122,6	319,43	124,24	4,71
Полдник														
415	Крефель 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
Итого за Полдник		300	12,92	8,37	70,2	407,81	0,2	2,6	59		258	258,99	40,18	1,26
Итого за день			51,37	51,2	266,57	1732,58	0,6	33,95	170,65		431,63	712,15	196,06	8,72

С

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022) День: суббота

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,34	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	110	7,18	6,54	10,8	130,78	0,04	0,99	27,8		19,1	38,51	11,22	0,7
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,2	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
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
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		501	12,67	11,94	57,29	387,2	0,21	6,22	53,74		80,02	145,67	47,48	2,52
Обед														
758,01	Суп картофельный с рыбными консервами	12,5/250	4,88	4,66	19,85	140,86	0,13	12			30,56	105,95	35,65	1,27
243,11	Сосиска отварная с соусом.	100	5,5	12,23	5,3	153,27	0,05	0,85	20,04		23,08	68,34	12,82	0,92
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,53	4,45	34,16	198,81	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
376,19	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,17	105,38	0,02	0,8			41,82	29,2	23,08	0,69
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		802,5	23,64	23,44	127,86	816,96	0,38	13,65	41,34		130,75	326,88	103,26	5,52
Полдник														
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	7,35	8,57	90,89	470,09	0,15	4,1	20,8		60,1	94,93	30,07	2
Итого за день			43,66	43,95	276,04	1674,25	0,74	23,97	115,88		270,87	567,48	180,81	10,04

С

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022 (День: понедельник

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

Неделя 2, день 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	Каша Дружба вязкая молочная со сливочным маслом	200/10	6,08	11,22	33,48	259,22	0,1	1,3	60		134,1	157,46	37,26	0,81
378,07	Чай с молоком	200/11	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		511	20,22	23,63	62,54	543,71	0,19	2,15	212,2		261,16	426,78	71,72	2,92
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью укропа	250/10/1	1,93	5,87	9,3	97,78	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
290,08	Филе куриное тушеное с томатным соусом	100	16,2	4,29	2,75	114,45	0,04	1,92	61,76		18,04	91,17	50,08	0,96
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,58	5,01	20,64	145,97	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
350	Кисель	200			30,96	123,84					9,33		1,9	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		801	29,4	17,21	107,03	700,68	0,33	12,07	93,12		123,04	342,05	174,31	6,47
Полдник														
415,04	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"	100	5,27	19,8	57,64	429,84								
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		311	5,37	19,83	68,65	474,55		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за день			54,99	60,67	238,22	1718,94	0,52	14,27	305,32		396,19	772,95	250,27	9,83

С

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022) День: вторник

Сезон: Весна

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
558,04	Котлеты "Сочные" из филе куриного с томатным соусом	100	8,98	5,44	5,18	105,62	0,04	1,72	59,86		13,89	30,95	33,97	0,75
304,04	Рис отварной с маслом	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		510	15,75	12,84	65,03	438,7	0,11	11,15	92,49		39,8	129,21	68,81	2,12
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью и зеленью укропа	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
229,04	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	11,94	8,21	3,02	132,96	0,11	1,41	18,35		23,23	133,83	25,63	0,58
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,14	4,5	20,06	133,2	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
349,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		791	24,6	16,93	107,24	678,86	0,47	15,83	54,59		172,51	384,87	110,86	5,71
Полдник														
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2
386	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	12,55	14,57	66,29	446,49	0,17	1,5	60,8		260,1	260,93	40,07	1,4
Итого за день			52,9	44,34	238,56	1564,05	0,75	28,48	207,88		472,41	775,01	219,74	9,23

С

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022) День: среда

Сезон: Весна

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Ветчина порционно	30	6,78	6,27		83,55								
204,08	Макаронные изделия отварные с сыром...	200/25/5	14,16	11,17	46,95	344,97	0,08	0,18	72,5		18,09	200,03	26,89	1,27
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		501	23,29	18,34	73,38	551,74	0,11	0,23	72,5		35,78	223,65	35,03	2,07
Обед														
567,0	Суп рисовый с томатом, чесноком, сметаной и зеленью укропа	250/10/1	4,51	7,07	20,49	163,63	0,03	3,2	15,21		22,63	49,48	17,09	0,53
908,0	Срезы "Ленивые" из говядины с яйцом, с соусом.	100	9,86	11,81	12,4	195,33	0,07	3,7	22,02		38,31	121,24	18,56	1,68
302	Каша перловая рассыпчатая.	150	5,13	3,91	35,49	197,7	0,05		21		32,97	186,9	24,17	1,08
388,05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		801	26,87	25,11	135,39	875,06	0,28	7,1	58,53		138,1	447,42	87,78	5,76
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
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	7,98	10,14	92,78	494,3	0,34	4	9,6		64,16	87,92	29,26	1,78
Итого за день			58,14	53,59	301,55	1921,1	0,73	11,33	140,63		238,04	758,99	152,07	9,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022) День: четверг

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

№ 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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
243	Сосиски отварные.	50	4,95	8,96		100,44	0,04				13,48	54,86	7,1	0,71
174	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	200/10	6,57	10,98	41,64	291,66	0,07	1,3	60		136,63	140,32	27,79	1,34
379,04	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,7	20,17	129,58	0,04	1,3	20		126,08	90	15,25	0,15
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		500	17,75	31,76	77,36	666,28	0,18	2,6	120		284,29	307,68	54,04	2,58
Обед														
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,78	2,87	12,62	87,41	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
295,33	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	105	10,63	4,55	12,12	131,95	0,04	0,77	40,33		16,25	45,91	35,69	0,83
199	Пюре гороховое.	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
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		801	36,39	13,89	117,56	740,77	0,61	11,82	66,63		167,28	376,96	160,22	9,24
Полдник														
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
385	Молоко кипяченое	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			67,51	59,5	258,97	1841,38	1	17,02	256,63		717,26	855,14	257,06	13,33

С

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022 (День: пятница

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
42,05	Морковь , припущенная с сахаром.	75	1,01	0,07	9,07	40,95	0,04	2,17			20,95	41,15	28,73	0,55
790,03	Залежанка из творога с рисом и повидлом	150/30	20,9	14,37	48,14	405,49	0,06	0,43	76,53		175,41	262,93	32,44	1,27
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
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		503	24,28	15,33	83,84	570,45	0,13	5,43	76,53		215,91	327,59	69,28	2,5
Обед														
99,19	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/10/1	2,05	5,2	11,58	101,32	0,08	11,67	30		46,25	60,43	25,17	0,85
268,46	Шницель из говядины с томатным соусом...	100	7,59	7,52	11,06	142,28	0,04	0,99	13,96		16,73	80,36	13,36	1,34
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		801	21,68	18,74	114,05	711,6	0,3	14,09	65,46		113,62	264,9	75,56	4,93
Полдник														
701	Сосиска запеченная в тесте	50/50	9,72	14,68	26,87	278,48	0,19		17,5		27,58	81,57	12,91	1,19
376,2	Чай с сахаром	250/14	0,13	0,03	14,02	56,85		0,06			14,97	5,15	5,3	0,55
Итого за Полдник		364	9,85	14,71	40,89	335,33	0,19	0,06	17,5		42,55	86,72	18,21	1,74
Итого за день			55,81	48,78	238,78	1617,38	0,62	19,58	159,49		372,08	679,21	163,05	9,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-и дневное меню (Весна 2022)День: суббота

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
73,01	Икра кабачковая.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42
289,04	Рагу из цыплят.	200	14,74	13,03	17,53	246,35	0,15	10,11	28,86		36,75	158,35	42,48	1,86
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
824	Батон пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
Итого за Завтрак		501	18,23	19,27	48,58	440,67	91,98	14,36	580,86		79,04	204,17	59,62	3,08
Обед														
88,02	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью укропа	250/5/1	1,79	5,64	9,75	96,92	0,06	18,44	5,02		47,13	47,85	23,03	0,75
256,18	Котлеты рыбные "Любительские"	105	9,97	8,08	5,92	136,28	0,05	0,75	64,58		32,61	124,37	20,25	0,69
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,58	5,01	20,64	145,97	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
349,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,74	29,28	151,74	0,07				12	39,	8,4	0,66
756	Ржаной хлеб.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		801	23,09	20,77	97,56	669,53	0,35	19,59	90,9		173,76	383,71	147,31	6,97
Полдник														
417,07	Гребешок школьный	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	116,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		300	13,72	15,49	69,77	473,37	0,21	2,65	63,4		261,85	263,42	41,46	1,45
Итого за день			55,04	55,53	215,91	1583,57	92,54	36,6	735,16		514,65	851,3	248,39	11,5

С