

«Утверждаю»

Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 28 » *августа* 2024 г.



«Согласовано»

Директор ГБОУ СО «Самарский  
казацкий кадетский корпус»

*И. В. Лавренко*  
2024 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню  
(завтраков, обедов, полдников)  
в осенний 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

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)		
	Наименование	Выход	Наименование	Выход	Наименование	Выход	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	15	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Коврижка медовая «Пчёлка Жу-Жу» Чай с лимоном и сахаром	80 200/11/9	
	Каша пшённая молочная с маслом	200/5	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью	12,5/200/1			
	Чай с молоком и сахаром.	200/11	Плов из птицы.	250			
	Хлеб пшеничный	40	Компот из изюма	200			
	Яблоко свежее (нарезка)..	60	Хлеб пшеничный	60			
			Ржаной хлеб.	30			
Неделя 1 День 2	"Колбаски" куриные с томатным соусом.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	200/1	Сырники из творога с повидлом. Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	100 200	
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Мясо тушёное с соусом	100			
	Какао напиток с молоком	200	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150			
	Хлеб пшеничный	50	Напиток клюквенный Школьный	200			
			Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Суп картофельный с горохом, цыплёнком и укропом	12,5/200/1	Крендель Сахарный. Напиток из апельсинов.	100 200	
	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180	Рыба по-самарски тушёная с овощами	100			
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Рис отварной с маслом	150			
	Хлеб пшеничный	30	Компот из сухофруктов.	200			
			Хлеб пшеничный	60			
		Ржаной хлеб.	30				
Неделя 1 День 4	Сыр порционно	15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат Напиток из плодов шиповника. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	200/10/1 250 200 50 30	Запеканка "Лакомка". Чай со смородиной	110 200	
	Котлеты «Сочные» куриные с соусом томатным.	100					
	Каша пшеничная вязкая с маслом.	150					
	Чай с сахаром	200/11					
	Хлеб пшеничный	40					
Неделя 1 День 5	Масло порционно	5	Суп рисовый с томатом на курином бульоне, с чесноком и укропом Фрикадельки из говядины с томатным соусом. Пюре гороховое с огурцом консервированным Напиток из вишни.. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	200/1 100 170 200 60 30	Оладьи со сгущённым молоком. Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	100/10 200	
	Сосиска отварная с соусом.	85					
	Сложный гарнир (картофельное пюре капуста тушёная)	150					
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/9					
	Хлеб пшеничный	45					
Неделя 1 День 6		Плов с мясом и огурцом свежим Чай с сахаром. Хлеб пшеничный	250 200/11 40	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа Котлеты «Деликатесные» с соусом томатным Каша гречневая вязкая и томатом свежим. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	200/5/1 100 165 200 60 30	Ватрушка с повидлом Чай с яблоками и сахаром.	90 200/11/7



Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно.	15	Борщ с капустой и картофелем, цыплёнком со сметаной и укропом Шницель мясной с соусом томатным. Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	12,5/200/5/1 100 180 200 60 30	Десерт «Нежность»	80
	Яйцо вареное	40			Чай с лимоном и сахаром.	200/11/9
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом.	200/5				
	Чай с молоком и сахаром	200/11				
	Хлеб пшеничный	40				
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными изеленью Котлеты рыбные с соусом томатным.. Рис отварной с маслом, свежий огурец Компот из изюма Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	14/200/1 100 150 200 60 30	Булочка «Плетёнка»	100
	Жаркое по-домашнему из мяса цыплят, свежий томат	250			Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром.	200/11				
	Хлеб пшеничный	40				
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный	60	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. Биточки «Школьные» с соусом томатным Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	200/1 100 150 200 60 30	Плюшка "Московская"	100
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6			Напиток из вишни..	200
	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5				
	Хлеб пшеничный	30				
Неделя 2 День 10			Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом Бифштекс «Пикантный» с соусом томатным Пюре гороховое, свежий огурец Напиток из апельсинов. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	10/200/1 100 150 200 60 30	Витушка с изюмом.	100
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200			Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром	200/11				
	Хлеб пшеничный	30				
	Яблоко свежее (нарезка)	60				
Неделя 2 День 11	Масло порционно	10	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью Котлеты из цыплят с томатным соусом. Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	200/5/1 105 150 200 60 30	Ватрушка с творогом.	85
	Плов с мясом, томат свежий	250			Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5				
	Хлеб пшеничный	30				
Неделя 2 День 12	«Гнёздышки» куриные с соусом томатным	100	Суп молочный с рисовой крупой Сосиска отварная со сметанным соусом Картофельное пюре с маслом Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Ржаной хлеб.	200 105 150 200 60 30	Гребешок "Школьный"	100
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно	165			Напиток из апельсинов.	200
	Чай с сахаром	200/11				
	Хлеб пшеничный	45				



## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: понедельник

Сезон: Осень

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>														
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	200/11	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
<b>Итого за Завтрак</b>		531	18,02	15,46	86,8	558,46	0,29	9,05	81,72		228,55	379,3	85,89	3,85
<b>Обед</b>														
767,01	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	0,93	3,05	5,41	52,8	0,02	23,11			33,49	17,2	8,98	0,39
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
<b>Итого за Обед</b>		813,5	29,07	28,54	150,75	976,15	0,34	30,87	50,36		135,17	385,84	114,12	5,26
<b>Полдник</b>														
415,14	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	80	4,22	15,84	46,12	343,86		0,05	0,02		9,98	16,46	1,46	0,15
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
<b>Итого за Полдник</b>		300	4,36	15,86	57,39	389,68		3,68	0,02		24,63	20,91	5,91	0,48
<b>Итого за день</b>			51,45	59,86	294,94	1924,29	0,63	43,6	132,1		388,35	786,05	205,92	9,59

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

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: вторник

Сезон: Осень

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>														
295,57	"Колбаски" куриные с томатным соусом..	100	9,15	5,59	10,25	127,89	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,32	4,4	20,46	138,69	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
<b>Итого за Завтрак</b>		500	21,94	15,31	81,5	551,49	0,38	2,23	85,57		195,49	374,9	148,18	5,77
<b>Обед</b>														
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
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
312,27	Картофельное пюре с маслом и огурцом свежим	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
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
<b>Итого за Обед</b>		741	20,25	32,94	87,06	725,75	0,39	22,34	22,89		122,77	274,74	86,31	4,47
<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
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
<b>Итого за Полдник</b>		300	14,36	10,93	50,03	355,93	0,06	3,91	69		144,69	186,17	27,23	1,02
<b>Итого за день</b>			56,55	59,18	218,59	1633,17	0,83	28,48	177,46		462,95	835,81	261,72	11,26



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

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: среда

Сезон: Осень

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
<b>Завтрак</b>														
580,24	Биточки " Школьные" с соусом томатным	100	7,79	10,02	10,37	162,82	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
203,08	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	5,87	6,34	35,2	221,2	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
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>		524,5	16,54	17,23	74,78	520,22	29,59	6,62	306,76		74,97	188,89	46,42	3,49
<b>Обед</b>														
102,13	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	8,39	6,39	17,18	159,79	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	150	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
<b>Итого за Обед</b>		753,5	31,96	22,43	119,72	808,61	0,39	8,11	44,01		147,89	407,93	121,03	6,39
<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
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>		300	7,28	2,12	77,54	358,36	0,12	2,6	19		32,99	83,99	18,41	1,49
<b>Итого за день</b>			55,78	41,78	272,04	1687,19	30,1	17,33	369,77		255,85	680,81	185,86	11,37

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: четверг

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

№ 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	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.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
558,13	Котлеты "Сочные" куриные с соусом томатным	100	7,28	7,88	5,04	120,2	0,04	1,74	36,76		14,79	28,91	12,06	0,71
302	Каша пшеничная вязкая с маслом.	150	4,14	5,03	23,77	156,91	0,11		21,2		19,27	85,73	30,56	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
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>		516	19,15	18,06	63,82	494,46	0,21	1,9	89,46		54,2	234,76	60,71	2,72
<b>Обед</b>														
82,31	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1	1,58	5,42	10,93	98,82	0,04	8,11	10,05		47,05	45,08	21,28	0,91
259,61	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250	8,53	28,86	24,65	392,46	0,23	5,53	0,08		28,07	146,25	46,58	2,17
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
817,1	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
<b>Итого за Обед</b>		741	17,34	36,28	103,31	809,11	0,51	13,84	10,43		140,64	350,46	110,75	6,72
<b>Полдник</b>														
606	Запеканка "Лакомка".	110	19,25	12,52	22,24	278,64	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		310	19,36	12,55	31,89	317,95	0,06	9,66	90		157,78	221,72	26,54	1,16
<b>Итого за день</b>			55,85	66,89	199,02	1621,52	0,78	25,4	189,89		352,62	806,94	198	10,6



ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: пятница

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
243,17	Сосиска отварная с соусом.	85	5,7	11,21	2,07	131,97	0,05	0,4	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87
804,0	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150	3,1	4,73	19,08	131,29	0,11	11,94	24,19		58,67	74,92	28,18	1,06
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
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
<b>Итого за Завтрак</b>		505	13,12	20,86	59,5	478,22	0,21	15,97	44,23		102,1	174,53	48,96	2,77
<b>Обед</b>														
567,0	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45
280,13	Фрикадельки из говядины с томатным соусом. .	100	6,44	7,03	10,5	131,03	0,03	0,91	0,06		10,79	65,07	10,81	1,11
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
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		761	32,23	17,96	128,06	806,06	0,55	7,97	21,5		154,69	361,6	126,07	8,79
<b>Полдник</b>														
401,19	Оладьи со сгущенным 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
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
<b>Итого за Полдник</b>		310	8,17	8,74	70,94	395,1	0,12	3,82	25,22		125,86	132,77	25,1	1,01
<b>Итого за день</b>			53,52	47,56	258,5	1679,38	0,88	27,76	90,95		382,65	668,9	200,13	12,57



ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: суббота

Сезон: Осень

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
<b>Завтрак</b>														
403,06	Плов с мясом и огурцом свежим	250	9,72	21,62	47,37	422,94	0,14	2,5	0,13		28,91	160,46	52,98	1,65
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	13,5	22,78	82,38	588,58	0,18	2,55	0,13		48,9	190,58	62,82	2,53
<b>Обед</b>														
96,23	Рассольник 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
580,28	Котлеты "Деликатесные" 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
314,21	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим.	165	4,75	5,04	21,21	149,2	0,12	3,75	21		19,52	113,55	76,45	2,59
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		761	20,71	26,89	115,89	788,43	0,42	12,8	35,86		142,49	342,64	142,99	7,34
<b>Полдник</b>														
410	Ватрушка с повидлом	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49		19,82	57,35	11,57	1,21
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		308	5,78	3,43	70,06	334,23	0,09	0,93	10,49		32,93	62,24	16,44	1,81
<b>Итого за день</b>			39,99	53,1	268,33	1711,24	0,69	16,28	46,48		224,32	595,46	222,25	11,68

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г. День: понедельник

Сезон: Осень

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.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
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 вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		511	19,53	17,46	67,5	505,26	0,2	1,86	177,7		239,35	383,96	68,1	2,94
<b>Обед</b>														
82,32	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	2,5/200/5/	6,02	6,85	11,06	129,97	0,05	8,96	12,25		37,81	63,2	22,39	1,1
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
203,08	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180	5,87	6,34	35,2	221,2	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
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
<b>Итого за Обед</b>		788,5	26,05	30,77	121,86	868,43	29,77	13,63	311,71		111,49	263,98	77,68	4,94
<b>Полдник</b>														
449,14	Десерт "Нежность"	80	3,4	12,1	58,5	356,8								
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
<b>Итого за Полдник</b>		300	3,54	12,12	69,77	402,62		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
<b>Итого за день</b>			49,12	60,35	259,13	1776,31	29,97	19,12	489,41		365,49	652,39	150,23	8,21



ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: вторник

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 2, день 8

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
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
259,62	Жаркое по-домашнему из мяса цыплят, свежий томат	250	11,95	15,03	23,46	276,81	0,15	5,6	16,4		30,76	152,9	45,57	2,08
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>		511	15,81	23,44	58,6	508,54	0,19	5,65	56,4		53,15	186,02	55,41	2,98
<b>Обед</b>														
103,2	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/200/1	4,76	3,58	18,35	124,66	0,09	7,6	2,8		25,87	72,58	23,94	1,18
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
315,09	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150	3,26	4,68	28,2	167,96	0,02	1,4	23,4		7,11	58,14	20,65	0,61
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
<b>Итого за Обед</b>		755	23,74	17,63	128,73	768,57	0,29	9,66	43,76		102,18	316,63	95,85	4,73
<b>Полдник</b>														
985	Булочка " Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,85	14,54	67	430,26	0,13	9,43	21,25		32,41	87,42	17,79	1,45
<b>Итого за день</b>			47,4	55,61	254,33	1707,37	0,61	24,74	121,41		187,74	590,07	169,05	9,16





ООО "Комбинат школьного питания"

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

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: четверг

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

№ 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	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
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
338,08	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
<b>Итого за Завтрак</b>		501	24,86	17,95	70,31	542,24	0,21	7,58	90,55		245	361,1	58,1	3,81
<b>Обед</b>														
101,14	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86
1 580,3	Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
199,2	Пюре гороховое, свежий огурец	150	14,38	4,19	29,51	213,27	0,31	1,4	18,2		70,88	147,49	60,64	4,55
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
<b>Итого за Обед</b>		751	33,86	16,68	122,57	775,86	0,61	18,6	512,14		152,83	410,63	128,33	9,72
<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
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		300	7,8	7,61	64,49	357,65	0,13	9,43	30		38,75	94,52	19,71	1,65
<b>Итого за день</b>			66,52	42,24	257,37	1675,75	0,95	35,61	632,69		436,58	866,25	206,14	15,18

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г. День: пятница

Сезон: Осень

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	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
403,16	Плов с мясом, томат свежий	250	9,8	21,64	47,75	424,96	0,15	6,1	0,13		28,31	159,66	54,18	1,73
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>		504,5	12,76	29,76	77,09	627,25	0,26	8,93	40,13		64,56	231,67	72,39	3,17
<b>Обед</b>														
157,07	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	4,16	7,08	7,13	108,88	0,07	5,11	5,85		31,07	72,19	19,08	1,03
295,58	Котлеты из цыплят с томатным соусом.	105	8,76	7,12	11,94	146,88	0,05	0,82	20,17		18,38	43,21	11,75	0,79
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21		12,79	36,99	9,21	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	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		751	25,75	20,13	119,75	763,24	0,3	6,33	47,32		138,82	254,19	70,59	5,71
<b>Полдник</b>														
000,04	Ватрушка с творогом..	85	12,03	6,62	38,95	263,5	0,11	0,17	31,28		71,54	133,5	17,3	0,94
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
<b>Итого за Полдник</b>		303	12,16	6,67	50,65	311,27	0,11	0,92	31,28		84,65	138,39	22,17	1,54
<b>Итого за день</b>			50,67	56,56	247,49	1701,76	0,67	16,18	118,73		288,03	624,25	165,15	10,42



ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2024 г.

День: суббота

Сезон: Осень

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
833,05	"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
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5
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
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
<b>Итого за Завтрак</b>		521	25,44	15,46	65,77	503,98	0,19	1,47	67,8		58,8	237,01	100,5	4,44
<b>Обед</b>														
94,02	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,6	4,35	15,7	116,35	0,04	0,65	26,4		126,72	108,56	21,12	0,23
243,19	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	6,14	11,68	6,41	155,32	0,05	0,03	12,5		28,98	70,82	9,91	0,86
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		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
<b>Итого за Обед</b>		745	20,37	22,55	107,59	714,81	0,35	7,29	65,14		232,35	350,37	85,11	4,04
<b>Полдник</b>														
417,02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38								
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>		300	8,08	9,24	78,11	427,92		2,6			14,99	5	6,23	0,43
<b>Итого за день</b>			53,89	47,25	251,47	1646,71	0,54	11,36	132,94		306,14	592,38	191,84	8,91

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	51,45	59,86	294,94	1924,29
1 неделя 2 день	56,55	59,18	218,59	1633,17
1 неделя 3 день	55,78	41,78	272,04	1687,19
1 неделя 4 день	55,85	66,89	199,02	1621,52
1 неделя 5 день	53,52	47,56	258,5	1679,38
1 неделя 6 день	39,99	53,1	268,33	1711,24
2 неделя 7 день	49,12	60,35	259,13	1776,31
2 неделя 8 день	47,4	55,61	254,33	1707,37
2 неделя 9 день	49,02	47,98	259,46	1668,98
2 неделя 10 день	66,52	42,24	257,37	1675,75
2 неделя 11 день	50,67	56,56	247,49	1701,76
2 неделя 12 день	53,89	47,25	251,47	1646,71
Итого за 12 дней	629,76	638,36	3040,7	20433,7
Среднее значение	52,48	53,20	253,39	1702,81
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	77	79	335	2350
Отклонения от нормы				



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	
	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	20,3	976,15	35,6	389,68	14,1	1924,29	70
2 день	551,49	23,6	725,75	31,1	355,93	15,3	1633,17	70
3 день	520,22	21,6	808,61	33,5	358,36	14,9	1687,19	70
4 день	494,46	21,35	809,1	34,93	317,95	13,73	1621,52	70
5 день	478,22	19,93	806,1	33,60	395,1	16,47	1679,38	70
6 день	588,58	24,1	788,43	32,3	334,23	13,6	1711,24	70
7 день	505,26	20	868,43	34,2	402,62	15,8	1776,31	70
8 день	508,54	20,8	768,57	31,6	430,26	17,6	1707,37	70
9 день	523,08	22	715,4	30	430,5	18	1668,98	70
10 день	542,24	22,7	775,86	32,4	357,65	14,9	1675,75	70
11 день	627,25	25,8	763,24	31,4	311,27	12,8	1701,76	70
12 день	503,98	21,42	714,8	30,39	427,92	18,19	1646,71	70
Общее значение за 12 дней		263,47		390,87		185,66		
Среднее значение		22		32,6		15,4		
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		