

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "Лагвица"



С.К. Панфилова

" 31 " 08 2023г

Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ № 10
«ОЦ «ЛИК» г.о. Отрадный

A handwritten signature in blue ink, belonging to O.A. Trukhova.

О.А. Трухова

" 31 " 08 2023г



**Примерное десятидневное меню (витаминизация)
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ОТРАДНЫЙ
с 01.09.2023-31.05.2024г**

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного возраста. Сборник рассмотрен и утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены (2021г). Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области (2013г) и Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Руководители разработки сборника Могильный М.П. и Тутельян В.А. (2011г).

Ежедневно проводится С- витаминизация третьих блюд
При приготовлении блюд используется йодированная соль

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школьное меню 2023

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ реп.	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														
5-11 классы 1 смена														
181,02	Каша манная	200	15,00	19,00	29,00	345		1	16		115	106	19	1
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	20	150					17	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200	0	0	20	66		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак 5-11 классы			20	22	69	561	0	7	36	0	333	537	224	36
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
181,02	Каша манная со сл. Маслом тверд. Сортов в нарезке	180/20	15,00	19,00	29,00	345		1	16		115	106	19	1
301,00	Батон	30	4,00	1,00	25,00	130,00					17	100	28	2
377,1	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	20,00	66		6	20		201	331	177	33
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1,00	0,00	10,00	47					16	11	9	2
Итого 1 смена			20	20	84	588	0	7	36	0	349	548	233	38
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
71	Огурцы свежие порционно	60			1	7		5			12	21	7	
119	Ши с курицей со сметаной	200	3	10	22	97		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	10	11	3	335		1			5	11	5	
377,1	Чай с сахаром	200	0	0	20	66		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
ТТК	Десерт фруктовый (витаминизация)	100	1,00	0,00	10,00	47					16	11	9	2
Итого 2 смена			28	30	116	835	0	32	24	0	312	646	269	40
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	10	11	3	335		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200	0	0	20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			20	19	70	627	0	12	20	0	263	589	240	37
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	25			1	7		5			12	21	7	
119	Ши с курицей со сметаной	200	3	10	22	97		25	4		38	41	18	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
260,1	Гуляш из курицы	50/40	10	11	3	335		1			5	11	5	
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			27	30	107	795	0	37	24	0	308	656	267	39
Обед-1 (первое блюдо)														
119	Ши с курицей со сметаной	200	3	10	22	97		25	4		38	41	18	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			7	13	63	234	0	31	24	0	256	472	223	36
Итого за день			122	134	509	3640	0	126	164	0	1821	3448	1456	226

№ 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														
5-11 классы 1 смена														
182,01	Каша пшеничная	200	2	2	13	82		1	14		92	65	10	
1	Батон масло сливочное	50/10	4	9	23	185			45		19	102	28	2
381,01	Кофейный напиток	200			7	27	1	53						
Итого за Завтрак 5-11 классы			6	11	43	294	1	54	59	0	111	167	38	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
259	Жаркое с мясом	250	14	14	34	347			47		52	104	44	2
381,01	Компот из свежемороженых ягод	200	0	0	7	28					13			1
13,002	Батон	50	4	3	21	71		10			16	11	9	2
Итого 1 смена			18	17	62	446	0	57	0	0	81	115	53	5
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
115	Суп рисовый с курицей	200	10	12	38	151		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	180	11	5	34	171		47			52	104	44	2
71	Помидор свеж. Порционный	60	1	0	2	15					13			1
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	3	9		164								
381,01	Кофейный напиток	200			7	27		10			16	11	9	2
13,002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
13,002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2
Итого 2 смена			33	30	117	670	0	71	0	0	123	300	113	8
Обед-2 (второе блюдо)														
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	11	5	34	171		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	3	9		164					13			1
381,01	Кофейный напиток	200			3	11	1	53						2
13,001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			18	15	58	417	1	100	0	0	82	204	72	5
Комплексный обед														
115	Суп рисовый с курицей	200	10	12	38	151		14			18	59	23	1
143	Овощное рагу с зеленым горошком	150	11	5	34	171		47			52	104	44	2
243	Сосиска отварная с соусом	50/50	3	9		43					13			1
381,01	Кофейный напиток	200			7	27	1	53						
13,002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			32	30	115	534	1	114	0	0	107	289	104	6
Обед-1 (первое блюдо)														
115	Суп рисовый с курицей	200	10	12	38	151		14			18	59	23	1
381,01	Кофейный напиток	200			7	27	1	53						
13,001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			14	13	66	249	1	67	0	0	35	159	51	3
Итого за день			121	116	461	2610	4	463	59	0	539	1234	431	29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню 2023

День: среда
Неделя: 1Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
5-11 классы 1 смена														
174	Каша молочная рисовая	200	8	11	33	340		1	14		94	110	25	
2	Батон с повидлом	50/20	11,30	8,80	20,60	103					11	62	17	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20,20	98								
Итого за Завтрак 5-11 классы			19	20	74	541	0	1	14	0	105	172	42	1
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
304	Рис рассыпчатый отварной	150	8	11	33	217		1	14		94	110	25	
13002	Хлеб пшеничный	30	11	8,8	20,60	103					11	62	17	1
349,10	Напиток из плодов шиповника	180			20,2	98		10			16	11	9	2
13015,00	Сосиска отварная с соусом	100	3	9		164								
ТТК	сок 0,2 витаминизация	200	1	0	10	47								
Итого 1 смена			23	29	84	629	0	11	14	0	121	183	51	3
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
94,1	Рассольник с курицей со сметаной	200	6,60	5,00	25	227		8	10		38	69	19	1
71	Свекла отварная	60	0	4	1	45		13			7	13	10	
304	Рис рассыпчатый отварной	150	3,40	6,40	16	217			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	11	5,30	104		1	6		8	8	4	
377,10	Чай с сахаром+ С витаминизация	200			20	64		10			16	11	9	2
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	0	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4		15	71								
ТТК	сок 0,2 витаминизация	200	1	0	10	47								
Итого 2 смена			25	26	113	846	0	32	30	0	120	304	108	6
Обед-2 (второе блюдо)														
304	Рис отварной	150	3	6	16	217			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	11	5,30	104		1	6		8	8	4	
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	98								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Обед-2			18	21	80	573	0	14	20	0	66	224	80	3
Комплексный обед														
94,1	Рассольник с курицей со сметан	200	6,6	5	25	227		8	10		38	69	19	1
71	Помидоры свежие	25	1		2	15		13			7	13	10	
304	Рис отварной	150	3	6	16	217			14		27	77	29	1
229	Рыба тушеная с овощами	50/50	6	11	5,30	104		1	6		8	8	4	
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	98								
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			31	31	142	996	0	22	30	0	121	364	124	5
Обед-1 (первое блюдо)														
94,1	Рассольник с курицей со сметан	200	6,60	5	25	227		8	10		38	69	19	1
349,1	Напиток из плодов шиповника.	200			20	98								
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			11	6	66	396	0	8	10	0	55	169	47	3
Итого за день			128	134	558	3981	0	88	118	0	588	1416	452	21

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая	Возраст: 7-11					Минеральные вещества (мг)			
			Пищевые вещества (г)				Витамины (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															
5-11 классы 1 смена															
282	Манник с джемом	200/30	23	13	41	372		1	69			290	327	40	1
553,00	Кисель	200			20	60		2				12	2	3	
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	20	150						10	60	17	1
Итого за Завтрак 5-11 классы			28	16	81	582	0	3	69	0		312	389	60	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ															
553,00	Кисель	200			20	60		10		10	16	11	9	2	
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	19,85	150				0	10	60	17	1	
553	Кисель	200			20	60				0					
Итого 1 смена			18	20	94	601		1	69	70	300	387	57	2	
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ															
111,1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	18	130		2	23		18	14	9	1	
278	Котлета мясная с соусом	100	12,95	4	5	187									
312	Картофельное пюре со слив. Масл.	150	3	11,65	24,25	188,50		41	10		84	162	53	2	
278	Котлета мясная с соусом	80/20	12,95	4	5	187		2	1		27	18	17	1	
377,1	Чай с сахаром	200			20	64		10			16	11	9	2	
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					24	126	37	2	
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	70									
Обед-2															
Обед-2 (второе блюдо)															
312	Картофельное пюре. Со сл. Масл	150	3	12	24	187		41	10		84	162	53	2	
278	Котлета мясная с соусом	80/20	12,95	4	5	187		2	1		27	18	17	1	
45	Салат из капусты с маслом	50	1	5	4	65		19			24	14	7		
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			17	88		2			12	2	3		
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2	
Итого за Обед-2			21	22	71	598	0	64	11	0	164	296	108	5	
Комплексный обед															
111,1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	18	130		2	23		18	14	9	1	
45	Салат из капусты с маслом	30	1	5	4	65		19			24	14	7		
312	Картофельное пюре. Со сл. Масл	150	3	11,65	24,25	188,50		41	10		84	162	53	2	
278	Котлета мясная с соусом	80/20	12,95	4	5	187		2	1		27	18	17	1	
10 007,01	Компот из плодов свежих витамин	200			17	88		2			12	2	3		
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2	
Итого за Комплексный обед			23	24	89	730	0	66	34	0	182	310	117	6	
Обед-1 (первое блюдо)															
111,1	Суп вермишелевый с курицей	200	2	2	18	130		2	23		18	14	9	1	
10 007,01	Компот из плодов свежих	200			17	88		2			12	2	3		
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2	
Итого за Обед-1			6	3	56	289	0	4	23	0	47	116	40	3	
Итого за день			136	115	503	3762	0	212	240	70	1198	1843	514	26	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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														
5-11 классы 1 смена														
173	Каша ячневая	200	4	3	35	182		1	14		94	110	25	
6	Батон с колбасой пк	30/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
349	Компот из смеси сухофруктов+ С	200			17	88		2			12	2	3	
Итого за Завтрак 5-11 классы			12	12	75	468	0	17	14	0	127	212	56	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
174,02	Каша ячневая молоч	200	17,25	18,75	43,75	401		84			100	67	35	1
349	Компот из смеси сухофруктов+ С	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
ттк	десерт фруктовый (витаминация)	100			10	47		10			8	28	42	1
5003,01	Яйцо	50			1	7								
Итого 1 смена			21	22	93	614	0	96	0	0	137	197	108	4
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	9	12,65	116		5	21		17	34	12	1
7013,01	Бефстроганов	100	14,95	15	4	270		84			100	67	35	1
457,0	Гречка	150	6	2	12	154								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный	30	4	3	21	71					17	100	28	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
ттк	десерт фруктовый (витаминация)	100			10	47		10			8	28	42	1
Итого 2 смена			31	30	92	817	0	101	21	0	154	231	120	5
Обед-2 (второе блюдо)														
7013,01	Бефстроганов	100	14,95	15	4	270		84			100	67	35	1
457,00	Гречка	150	6	2	12	154								
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	50	8	4	36	142					15	79	23	1
Итого за Обед-2			23	19	57	500	0	86	0	0	127	148	61	2
Комплексный обед														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	9	12,65	116		5	21		17	34	12	1
7013,01	Бефстроганов	100	14,95	15	4	270		84			100	67	35	1
457,00	Гречка	150	6	2	12	154								
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			31	33	107	809	0	91	21	0	170	300	112	5
Обед-1 (первое блюдо)														
109	Суп с клецками с курицей	200	2	9	12,65	116		5	21		17	34	12	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200			17	88		2			12	2	3	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	10	51	275	0	7	21	0	46	136	43	3
Итого за день			124	126	474	3483	0	398	77	0	761	1224	500	21

№ 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
Завтрак														
5-11 классы 1 смена														
174,01	Каша кукурузная молоч со сл.мас	200	6	4	27	163		1	16		104	142	36	1
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	20	150					17	100	28	2
376	Чай черный с сахаром+ С витамин	200	0	0	20	64		5	23		223	371	198	37
Итого за Завтрак 5-11 классы			11	7	67	377	0	6	39	0	344	613	262	40
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
203,01	Макароны отварные	150	6	6	25	148		5			12	21	7	
553	Кисель фруктово ягодный	200	0	0	20	60	1				75	182	71	6
260,01	Гуляш из курицы	90	10	11	3	335		1			5	11	5	
13002	Хлеб пшеничный	30	4,00	2	21,00	71		5			25	105	24	2
тк	десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого 1 смена			20	19	79	661	1	21	0	0	133	330	116	10
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
174,01	Салат из капусты с раст. Маслом	60	1	5	4	65		5			12	21	7	
111,1	Суп вермишелевый	200	2	2	18	130		15	10		38	40	17	1
291	Плов с курицей	200	19	21	80	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром+ С витамин	200	0	0	20	64		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный	30	2	0	21	71					24	126	37	2
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
тк	десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого 2 смена			28	29	168	813	1	35	33	0	388	751	339	48
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
291	Плов с курицей	200	19	21	80	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	20	64		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	2	0	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			21	21	121	500	1	5	23	0	315	653	297	45
Комплексный обед														
71	Огурцы свежие порционно	25			1	7		5			12	21	7	
111,1	Суп вермишелевый	200	2	2	18	130		15	10		38	40	17	1
291	Плов с курицей	150	19	21	80	365	1				75	182	71	6
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	20	64		5	23		223	371	198	37
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			29	27	154	701	1	20	33	0	360	719	323	46
Обед-1 (первое блюдо)														
111,1	Суп вермишелевый	200	2	2	18	130		15	10		38	40	17	1
376	Чай черный с сахаром	200	0	0	20	64		5	23		223	371	198	37
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	3	59	265	0	20	33	0	278	511	243	40
Итого за день			115	106	648	3317	4	107	161	0	1818	3577	1580	229

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню 2023

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
5-11 классы 1 смена														
1	Батон масло сливочное	50/10	4	9	23	185			45		19	102	28	2
553	Кисель фруктово ягодный	200			20	60		1			8	5	2	
13001	Батон	50	3	0	14	55			45					
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	27	64	580	0	3	87	0	178	217	47	2
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
18201,00	Пшеничная каша, котлета мясная	250	17	20	36	550		2	53		188	138	21	
13001	Батон	50	3	0	14	55			45		19	102	28	2
376	Чай черн с сахаром	200			20	64								
Итого за 1-4 классы 1 смена			20	20	50	605	0	2	98	0	207	240	49	2
Итого 1 смена			40	40	120	1274		4	196		414	480	98	4
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
111,1	Борщ с курицей	200	3	10	18	184		2	23		18	14	9	1
291	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	17	20	147		2			14	53	19	
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239								
349,00	Компот из смеси сухофруктов	200			20	64		10			16	11	9	2
13002,00	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
Итого за 1-4 классы 2 смена			33	28	117	705	0	14	23	0	65	178	65	5
Итого 2 смена			70	57	249	1481		28	46		130	356	130	10
Обед-2 (второе блюдо)														
199	Гороховое пюре	150	18	1	38	239					14	53	19	
291	Тефтеля мясная с соусом	50/50	8	17	20	147		2						
71	Помидоры свежие	50	1		2	12		13			7	13	10	
349,00	Компот из смеси сухофруктов	200			20	60		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			31	19	101	529	0	16	0	0	46	171	59	9
Комплексный обед														
71	Помидоры свежие	25	1		2	12		13			7	13	10	
111,1	Борщ с курицей	250	3	10	18	184		2	23		18	14	9	1
199	Гороховое пюре	200	18	1	38	239								
349,00	компот из сухофруктов	200			20	64		10			8	5	2	
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			30	15	114	641	0	25	23	0	57	158	58	3
Обед-1 (первое блюдо)														
111,1	Борщ с курицей	250	3	10	18	184		2	23		18	14	9	1
553	Кисель фруктово ягодный	200			20	60		1			8	5	2	
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			7	11	59	315	0	3	23	0	43	119	39	3
Итого за день			169	707	4820	0	79	375	0	868	1501	431	31	

День: среда

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
5-11 классы 1 смена														
183	Каша гречневая с молоком	200	18	17	33	335		1	14		96	183	90	3
2	Батон с повидлом	50/20	11	8,8	21	103					11	62	17	1
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
Итого за Завтрак 5-11 классы			30	26	77	533	0	3	14	0	141	267	125	5
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
183,00	Каша гречневая с молоком	230	18	17	33	335					28	126	23	2
553	Кисель фруктово ягодный	200		0	20	60		2			12	14	8	
2	Батон с повидлом	50/20	5,3	3	19,90	150		5			12	21	7	
ттк	десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого за 1-4 классы 1 смена			23	20	83	592	0	17	0	0	68	172	47	4
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	3	16	125		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
292	Курица тушенная с овощами	50/50	12	4	23	335		2			12	14	8	
381,01	Кофейный напиток	200			7	27		5			12	21	7	
13002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71		10			16	11	9	2
13 001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71					24	126	37	2
ттк	десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10			16	11	9	2
Итого 2 смена			29	14	117	824	0	31	9	0	167	344	119	9
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Огурцы свежие порционно	50			1	7		5			12	21	7	
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
292	Курица тушенная с овощами	50/50	12	4	23	335		2			12	14	8	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			23	10	93	656	0	9	0	0	103	283	84	5
Комплексный обед														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	3	16	125		4	9		59	35	26	1
203,01	Макароны отварные	150	6	5	25	148					28	126	23	2
292	Курица тушенная с овощами	50/50	12	4	23	335		2			12	14	8	
71	Огурцы свежие порционно	25			1	7		5			12	21	7	
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			30	16	124	852	0	13	9	0	169	344	119	6
Обед-1 (первое блюдо)														
2 017,01	Суп рыбный с пшеном	200	3	3	16	125		4	9		59	35	26	1
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
10 009,02	Компот из кураги	200	1		23	95		2			34	22	18	1
Итого за Обед-1			8	6	60	291	0	6	9	0	110	157	72	4
Итого за день			144	92	554	3748	0	79	41	0	758	1567	566	33

День: четверг
Неделя: 2Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
5-11 классы 1 смена														
8525	Каша "Дружба"	200	10,25	10,75	30,75	277		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
Итого за Завтрак 5-11 классы			18	20	74	541	0	21	40	0	361	634	258	36
1-4 классы 1 смена в том числе ОВЗ														
8525	Каша "Дружба"	230	10,25	10,75	30,75	277		1	20		139	203	53	1
6	Батон с колбасой пк	50/20	8	9	23	198		14			21	100	28	2
8218,00	Чай с лимоном	200			20	66		10			16	11	9	2
Итого 1 смена			18	20	74	541	0	25	20	0	176	314	90	5
1-4 классы 2 смена в том числе ОВЗ														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	21	48	68		15			30	51	18	1
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	11	2	6	385		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
10004	Компот из ягод	200	0		7	27		13			7	13	10	
13001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71								
13 002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
Итого 2 смена			27	27	109	776	0	48	4925	0	96	540	179	10
Обед-2 (второе блюдо)														
71	Помидоры свежие	50	1		2	15		13			7	13	10	
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	11	2	6	385		20	4925		18	199	14	4
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2			22	7	61	691	0	39	4945	0	260	794	329	42
Комплексный обед														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	21	48	68		15			30	51	18	1
71	Помидоры свежие	25	1		2	15		13			7	13	10	
364	Печень по строгановски в соусе	50/50	11	2	6	385		20	4925		18	199	14	4
457	Гречка отварная	150	6	2	12	154					17	151	100	3
611	Сдоба обыкновенная	80	6	5	37	193					17	71	25	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 002	Хлеб пшеничный и ржаной	30/20	8	4	36	142					24	126	37	2
Итого за Комплексный обед			34	34	161	1023	0	54	4945	0	314	942	381	44
Обед-1 (первое блюдо)														
ТТК	Суп из овощей с фасол с курицей	200	2	21	48	68		15			30	51	18	1
377,1	Чай с лимоном	200			20	66		6	20		201	331	177	33
13 001	Хлеб пшеничный	50	4	3	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1			6	24	89	205	0	21	20	0	248	482	223	36
Итого за день			126	132	568	3777	0	208	14895	0	1455	3706	1460	173

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню 2023

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний
Возраст: 7-11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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														
5-11 классы 1 смена														
174,02	Каша овсяная	200	2	2	10	70		1	14		98	65	11	
3,01	Батон с сыром	50/20	5	3	20	114					17	100	28	2
10,004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
Итого за Завтрак 5-11 классы														
1-4 классы 1 смена в том числе ОБЗ														
250,1	Макароны с гуляшом	250	13,25	18,75	32,75	405,50		24	18		30	85	35	1
375	Чай с сахаром+ С витамин	200	0	0	20	64		19			24	14	7	
т.т.к.	десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10			16	11	9	2
13,001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого 1 смена														
1-4 классы 2 смена в том числе ОБЗ														
119	Суп гороховый с курицей	200	8,95	5	15	127		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	9	15,65	53,11	341		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	60	1	5	4	65		19			24	14	7	
381,01	Кофейный напиток	200			3	11		9			3	1	2	
13,001	Хлеб пшеничный	30	4	1	21	71					17	100	28	2
13,002	Хлеб ржаной	20	4	1	15	71								
т.т.к.	десерт фруктовый (витаминизация)	100			10	47		10						
Итого 2 смена														
Обед-2 (второе блюдо)														
259	Жаркое с мясом	200	9	16	53	341		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	50	1	5	4	65		19			24	14	7	
10,004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
13,001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-2														
Комплексный обед														
119	Суп гороховый с курицей	200	9	5	15	127		3	30		42	75	31	2
259	Жаркое с мясом	200	9	16	53	341		24	18		30	85	35	1
45	Салат из капусты с маслом	30	1	5	4	65		19			24	14	7	
10,004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
13,001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Комплексный обед														
Обед-1 (первое блюдо)														
119	Суп гороховый с курицей	200	9	5	15	127		3	30		42	75	31	2
10,004	Компот из плодов	200			7	27		36			13	6	7	
13,001	Хлеб пшеничный	50	4	1	21	71					17	100	28	2
Итого за Обед-1														
Итого за день														
		99	139	644	2681	37	332	162	128	672	1208	444	24	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за завтрак 5-11 классы														
Итого за 1-4 классы 1 смена														
Итого за Обед (ОБЗ)														
Итого за 1-4 классы 2 смена														
Всего за день 5-11 классы														
Всего за день 1-4 классы														