

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«28» сентября 2025 г.



«Согласовано»
Директор МБОУ Школа № 53



подпись «28» сентября 2025 г.
ФИО

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ (код № 131)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ: БКМ, ЯЙЦО КУРИНОЕ

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак	Обед	Полдник
Неделя 1 День 1	Каша пшённая жидкая на воде с растительным маслом	Салат из квашеной капусты с репчатым луком.	Бутерброд с повидлом..
	Чай с сахаром.	Суп картофельный с цыпятами и зеленью.	Чай с лимоном, сахаром
	Хлеб пшеничный.	Плов из птицы..	
	Яблоко свежее (нарезка)..	Компот из изюма..	
		Хлеб пшеничный	
Неделя 1 День 2	Филе куриное тушеное с томатным соусом	Хлеб ржаной .	Ватрушка с повидлом ..
		Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	Шницель мясной с соусом томатным.	200
	Чай со смородиной	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным с зелёным горошком	
	Хлеб пшеничный .	Напиток клюквенный Школьный	
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	Хлеб пшеничный	
		Хлеб ржаной .	
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	Олады с повидлом .
	Чай с лимоном и сахаром.	Рыба по-самарски тушеная с овощами	Напиток из апельсина.
	Хлеб пшеничный.	Рис отварной с подсолнечным маслом.	
Неделя 1 День 4	Котлеты рубленые из птицы с томатным соусом	Компот из сухофруктов.	Бутерброд с повидлом..
	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	Хлеб пшеничный	Чай со смородиной
	Чай с сахаром.	Хлеб пшеничный	
	Хлеб пшеничный.	Хлеб ржаной .	
Неделя 1 День 5	Цыплята отварные	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	Олады с повидлом .
	Капуста тушеная белокочанная	Фрикадельки из говядины с томатным соусом. .	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)
	Чай с сахаром и лимоном	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом консервированным.	200
	Хлеб пшеничный .	Напиток из вишни..	
		Хлеб пшеничный	
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, огурец консервированный.	Хлеб ржаной .	Ватрушка с повидлом ..
	Чай с сахаром.	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа .	Чай с яблоками и сахаром
	Хлеб пшеничный .	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	
		Каша гречневая вязкая с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной.	
		Компот из сухофруктов.	
		Хлеб пшеничный	
		Хлеб ржаной .	

Режим	Завтрак		Обед		Полдник	
Неделя 2 День 7	Бутерброд с повидлом..	30/20	Икра кабачковая порционно	60	Бутерброд с повидлом..	30/20
	Каша Дружба вязкая на воде	200/5	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком и укропом.	12,5/200/1	Чай с лимоном, сахаром	200/9
	Чай с сахаром.	200	Шницель мясной с соусом томатным.	100		
Неделя 2 День 8			Вермишель отварная с маслом растительным	150		
			Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 9			Хлеб ржаной .	30		
			Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Олады с повидлом .	100/15
			Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Чай со смородиной	200
Неделя 2 День 10			Рис отварной с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной	150		
			Компот из изюма..	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 11			Хлеб ржаной .	30		
			Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	Ватрушка с повидлом ..	100
			Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Напиток из вишни..	200
Неделя 2 День 12			Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150		
			Напиток шиповника	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 13			Хлеб ржаной .	30		
			Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	Бутерброд с повидлом.	30/20
			Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	100	Чай со смородиной	200
Неделя 2 День 14			Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом консервированным.	170		
			Напиток из апельсинов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 15			Хлеб ржаной .	30		
			Солянка Домашняя с зеленью.	200/1	Олады с повидлом .	100/15
			Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	105	Чай с яблоками и сахаром	200/7
Неделя 2 День 16			Макароны отварные с растительным маслом	150		
			Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 17			Хлеб ржаной .	30		
			Суп картофельный с укропом .	200/1	Ватрушка с повидлом ..	100
			Цыпята отварные	75	Напиток из апельсинов.	200
Неделя 2 День 18			Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.	150		
			Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 19			Хлеб ржаной .	30		
			Филе куриное тушёное с овощами .	80		
			Каша гречневая вязкая с маслом подсолнечным и огурцом консервированным	180		
Неделя 2 День 20			Чай с сахаром.	200		
			Хлеб пшеничный.	40		

Рацион: Деитическое меню школы (БКМ, яйцо) День: понедельник Сезон: Весна-Лето

1 день Неделя: 1 Возраст:

№ 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														
916,04	Каша пшѐнная жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
376,18	Чай с сахаром..	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		500	8,62	6,92	72,48	386,68	0,23	6,98	0,02		50,68	130,53	50,27	3,32
Обед														
47,03	Салат из квашеной капусты с репчатым луком.	60	0,96	3,06	4,94	51,14	0,01	10,63			25,28	18,61	8,62	0,35
97,02	Суп картофельный с цыплятами и зеленью.	12,5/200/1	5,05	2,34	19,92	120,94	0,13	6,68	7,2		34,04	94,99	36,29	1,4
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		813,5	26,69	25,34	152,1	943,24	0,38	19,8	23,91		137,61	410,34	130,47	5,71
Полдник														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за Полдник		259	2,51	4,52	39,76	209,76	0,04	3,73	20		24,35	27,25	9,75	0,96
Итого за день			37,82	36,78	264,34	1539,68	0,65	30,51	43,93		212,64	568,12	190,49	9,99

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическая 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														
2290,12	Филе куриное тушеное с томатным соусом .	100	12,53	14,62	2,68	192,42	0,05	1,92	61,76		16,17	107,85	49,55	1,06
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	21,77	21,68	62,88	533,14	0,35	11,35	61,76		78,93	328,29	151,19	5,68
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
312,18	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным с зеленым горошком	170	3,08	4,94	14,86	116,22	0,15	7,12			21,45	76,54	29,71	1,13
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		761	18,6	26,51	96,58	699,31	0,48	24,91	2,28		106,19	268,73	88,17	4,58
Полдник														
410,05	Ватрушка с повидлом ..	100	5,69	3,3	64,82	315,39	0,1	0,2			19,57	54,84	12,32	1,23
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		300	5,89	3,35	89,37	414,84	0,11	3,8	24		40,96	68,97	20,44	1,4
Итого за день			46,26	51,54	248,83	1647,29	0,94	40,06	88,04		226,08	665,99	259,8	11,66

Неделя: 1															Возраст:				
№ 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																			
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07					
203,09	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276		23,5	44,15	15,39	0,99					
393,01	Чай с лимоном и сахаром.	200/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32					
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44					
Итого за Завтрак		527	17,87	19,18	80,86	567,55	29,52	6,62	285,56		62,24	148,72	38,02	2,82					
Обед																			
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					
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54					
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25					
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66					
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17					
Итого за Обед		753,5	31,91	22,07	119,65	804,89	0,38	8,11	17,01		145,88	405,42	120,72	6,32					
Полдник																			
401,15	Оладьи с повидлом .	100/15	6,39	6,05	52,82	291,29	0,11	0,08			20,12	60,97	12,5	1,01					
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43					
Итого за Полдник		315	6,43	6,07	69,37	357,83	0,11	2,68			35,11	65,97	18,73	1,44					
Итого за день			56,21	47,32	269,88	1730,27	30,01	17,41	302,57		243,23	620,11	177,47	10,58					

№ 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															
295,48	Котлеты рубленные из птицы с томатным соусом	100	7,75	9,67	9,73	156,93	0,05	1,24	27,96		17,65	49,39	12,54	0,82	
464,03	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150	4,27	5,68	24,69	166,96	0,12				20,83	87,7	32,33	1,05	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		490	15,8	16,51	69,43	489,53	0,21	1,29	27,96		58,47	167,21	54,71	2,75	
Обед															
82,35	Борщ с капустой и картофелем с укропом ,	200/1	1,32	3,92	10,57	82,84	0,04	8,07	0,05		38,25	38,98	20,38	0,89	
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	
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		741	17,83	35,1	109,09	823,6	0,4	12,59	0,43		115,78	277,85	93,6	5,36	
Полдник															
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63	
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34	
Итого за Полдник		250	2,48	4,53	38,14	203,25	0,04	9,53	20		22,76	26,82	10,21	0,97	
Итого за день			36,11	56,14	216,66	1516,38	0,65	23,41	48,39		197,01	471,88	158,52	9,08	

ион: Деитическое меню школы (БКМ, яйцо) День: суббота

Возраст:

Неделя: 1

№ ре- ц.	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															
403,25	Плов с мясом, огурец консервированный.	250	12,19	28,23	42,64	473,39	0,19	1,99	0,12		29,54	174,69	53,12	1,93	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83	
Итого за Завтрак		500	16,89	29,68	83,65	669,27	0,37	2,04	0,12		74,86	287,14	80,69	4,2	
Обед															
96,24	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа .	200/1	1,71	4,1	16,16	108,38	0,08	6,94			25,58	58,88	23,04	0,81	
580,24	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	
314,18	Каша гречневая вязкая с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной.	170	4,98	5,88	22,79	164	0,12	0,96			24,51	116,34	76,05	2,44	
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		761	20,81	26,98	117,29	795,24	0,42	9,99	9,86		143,08	342,38	142,14	7,18	
Полдник															
410,05	Ватрушка с повидлом ...	100	5,69	3,3	64,82	315,39	0,1	0,2			19,57	54,84	12,32	1,23	
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6	
Итого за Полдник		307	5,82	3,35	76,52	363,16	0,1	0,95			32,68	59,73	17,19	1,83	
Итого за день			43,52	60,01	277,46	1827,67	0,89	12,98	9,98		250,62	689,25	240,02	13,21	

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Деитическое меню школы (БКМ, яйцо)

7 день

Неделя: 2

Сезон: Весна-Лето

Возраст:

№ ре- ц.	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																
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63		
175,08	Каша Дружба вязкая на воде	200/5	3,21	0,79	29,41	137,57	0,07				17,79	66,99	25	0,71		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Завтрак		455	5,68	5,32	68,91	346,22	0,11	0,15	20		39,48	93,91	34,54	1,78		
Обед																
73,01	Икра кабачковая порционно	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42		
82,36	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком и укропом.	12,5/200/1	5,89	6,1	10,88	121,98	0,05	8,94	7,25		33,41	60,15	21,94	1,09		
288,65	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		
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78		
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		813,5	26,68	33,98	125,21	913,38	92,2	15,71	561,51		122,96	273,02	81,82	5,13		
Полдник																
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63		
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33		
Итого за Полдник		259	2,51	4,52	39,76	209,76	0,04	3,73	20		24,35	27,25	9,75	0,96		
Итого за день			34,87	43,82	233,88	1469,36	92,35	19,59	601,51		186,79	394,18	126,11	7,87		

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: Вторник

Неделя: 2

№ ре- ц.	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														
259,74	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	250	10,73	15,03	23,94	273,95	0,16	4,7	16,4		31,89	159,67	45,75	2,05
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
1317,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак														
		495	14,97	16,33	61,96	454,69	0,21	4,75	16,4		52,88	193,04	56,29	2,99
Обед														
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	2,21	2,28	18,35	102,76	0,09	7,6			24,37	52,52	21,56	0,83
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
315,12	Рис отварной с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной	150	3,5	5,39	29,67	181,19	0,02	0,96			7,95	58,57	20,51	0,51
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед														
		741	21,43	17,04	130,2	759,9	0,29	9,22	17,56		101,52	297	93,33	4,28
Полдник														
401,15	Оладьи с повидлом .	100/15	6,39	6,05	52,82	291,29	0,11	0,08			20,12	60,97	12,5	1,01
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
315	Итого за Полдник	315	6,5	6,08	62,47	330,6	0,11	9,51			33,18	64,99	17,41	1,35
Итого за день														
		42,9	39,45	254,63	1545,19	0,61	23,48	33,96			187,58	555,03	167,03	8,62

№ 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																
288	Цыплята отварные	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2			42,63	101,74	17,99	1,17	
2911,02	Макаронные отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	6,01	7,62	36,13	237,14	45,95	2,1	276			27,75	46,02	15,42	0,99	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44	
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04					8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		495	28,21	20,78	71,4	585,5	46,04	4,63	319,2			90,37	177,88	43,25	3,04	
Обед																
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02			35,29	36,73	18,56	0,61	
580,24	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56			16,89	74,56	12,82	1,07	
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12					16,37	108,09	73,4	2,45	
388	Напиток шиповника	200	1	0,28	24	100	0,01	0,2				21,6	3,4	5,4	0,66	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07					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		741	22,38	22,29	110,14	727,59	0,34	17,11	9,88			112,65	309,18	132,68	6,62	
Полдник																
410,05	Ватрушка с повидлом ..	100	5,69	3,3	64,82	315,39	0,1	0,2				19,57	54,84	12,32	1,23	
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	5,85	3,34	81,91	387,99	0,11	3,2				37,1	60,84	19,67	1,38	
Итого за день			56,44	46,41	263,45	1701,08	46,49	24,94	329,08			240,12	547,9	195,6	11,04	

Рацион: Деитическое меню школы (БКМ, яйцо)

Сезон: Весна-Лето

Возраст:

10 день

№ 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																
147,02	Рис отварной с овощами .	180	4,52	10,32	32,17	239,66	0,07	5,62			34,15	102,49	33,9	1,08		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
817,03	Хлеб пшеничный..	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44		
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32		
Итого за Завтрак		480	8,54	11,72	73,06	431,94	0,13	12,6	0,02		63,74	139,21	49,14	3,28		
Обед																
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		
199,09	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом консервированным.	170	16,55	5,58	33,89	251,98	0,36	1			81,1	166,62	69,53	5,24		
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		771	36,03	18,07	126,95	814,57	0,66	18,2	493,94		163,05	429,76	137,22	10,41		
Полдник																
2,05	Бутерброд с повидлом.	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
Итого за Полдник		250	2,48	4,53	38,14	203,25	0,04	9,53	20		22,76	26,82	10,21	0,97		
Итого за день			47,05	34,32	238,15	1449,76	0,83	40,33	513,96		249,55	595,79	196,57	14,66		

Сезон: Весна-Лето

Возраст:

Неделя: 2

11 день

№ ре- ц.	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																
403,13	Плов с мясом, кукуруза консервированная	250	15,05	21,66	49,4	452,74	0,14	2,06	0,13		33,91	162,66	52,78	1,55		
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,22	0,99	21	105,79	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28		
Итого за Завтрак		488,5	18,39	22,67	81,61	604,03	0,27	4,89	0,13		71,09	242,5	73,32	3,15		
Обед																
157,1	Солжанка Домашняя с зеленью.	200/1	4,03	6,33	6,95	100,89	0,07	5,09	0,85		26,67	69,14	18,63	1,02		
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	105	9,59	7,83	9,48	146,77	0,05	0,77	21,09		14,86	37,86	13,25	0,9		
2 911	Макаронны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79		
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		746	26,64	21,12	118,51	770,72	0,3	6,26	22,24		141,14	244,2	73,55	5,79		
Полдник																
401,15	Оладьи с повидлом .	100/15	6,39	6,05	52,82	291,29	0,11	0,08			20,12	60,97	12,5	1,01		
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6		
Итого за Полдник		322	6,52	6,1	64,52	339,06	0,11	0,83			33,23	65,86	17,37	1,61		
Итого за день			51,55	49,89	264,64	1713,81	0,68	11,98	22,37		245,46	552,56	164,24	10,55		

Рацион: Деитическое меню школы (БКМ, яйцо)

Сезон: Весна-Лето

Возраст:

Неделя: 2

№ реп.	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																
247,12	Филе куриное тушеное с овощами .	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99		
314,32	Каша гречневая вязкая с маслом подсолнечным и огурцом консервированным	180	4,16	4,91	25,66	163,47	0,04	1,5			22,51	38,99	11,26	0,78		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71					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		500	21,55	10,89	62,92	435,93	0,13	3,32	39,2		56,99	180,91	78,14	2,65		
Обед																
97,03	Суп картофельный с укропом .	200/1	2,2	0,44	19,92	92,44	0,12	6,5			30,87	78,29	33,76	1,21		
288	Цыпленок отварные	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2		42,63	101,74	17,99	1,17		
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98		
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		716	30,6	19,22	99,16	692,04	0,42	15,53	43,5		121,75	331,3	102,92	5,29		
Полдник																
410,05	Ватрушка с повидлом ..	100	5,69	3,3	64,82	315,39	0,1	0,2			19,57	54,84	12,32	1,23		
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	5,73	3,32	81,37	381,93	0,1	2,8			34,56	59,84	18,55	1,66		
Итого за день			57,88	33,43	243,45	1509,9	0,65	21,65	82,7		213,3	572,05	199,61	9,6		