

**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. НЕФТЕКАМСК**

«Утверждено»
Директор ООО «ГР АНД-ПИТАНИЕ»
Минзюв Р. Н.
марта 2024г.

**2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ
II СМЕНА**

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черелник Е.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акмаридинова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Мухаметдинов А.И.

СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сафарова И.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №1
Аллаярова Г.М.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Балширская гимназия
Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Тайсина Д.Ю.

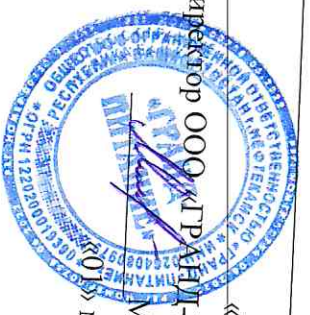
СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО
№14

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО
№16



Район: ШК 01.03.2024г 2смена 7-10лет

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: весна-лето

Возраст: 6-7 до 10 лет

№ реч.	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	Мg	Fe	Se	I								
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Обед																								
3,04	Оуорцы свежие	60				7	0,02	4,2			10,2	18	8,4	0,3										
19,85	Сул-лаша домашняя* на куринном бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04								
275,01	Чахохбили	90	12	15	2	188	0,06	3,04	23,76		14,39	103,38	14,06	0,94	9,74	39,6								
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24		20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64								
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06									
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8								
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28								
Итого за Обед			32	27	104	861	0,48	24,64	47,76		73,98	408,42	189,49	7,85	42,93	183,36								

Уплотненный полдник																
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6	73	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2	2,19	56,5	9,2	15,45
			7	26		189	1,23	38,88		122,9	131,98	28,9				
169,04	Каша "Дружба с маслом"	185/5	5	7	26	189	0,09	1,23	38,88							
45,3	Кекс Зебра	60	5	13	31	258	0,06	0,1	31,35							
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40			0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09		14,5	65	21	1,8	15,45			
Итого за Уплотненный полдник			19	27	90	670	0,25	1,47	122,23		340,86	370,3	74,28	3,76	25,56	65,7
Итого за день			51	54	194	1531	0,73	26,11	169,99		414,84	778,72	263,77	11,61	68,49	249,06

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 7-10лет

День: среда

Неделя: 1

Сезон: весна-лето

Возраст: с-7 до-10 лет

№ реч.	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	Мg	Fe	Se	И								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Обед																								
7.05	Салат из свежкл отварной	60	1	5	5	69	0,01	5,8			21,46	25,04	12,76	0,81	0,41									
16.13	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62		37,43	156,95	30,62	2,49	0,18	85,17								
48.08	Плов из отварной говядины	30/150	13	16	39	350	0,08	1,35			14,02	178,97	41,8	1,97	12,36	3,54								
396	Лимонный чайный напиток	200				58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11									
77.09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8								
75.03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28								
Итого за Обед			32	30	101	807	0,29	27,42	7,62		92,58	429,8	109,72	7,05	32,31	90,79								

Уплотненный полдник																
№	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/150/5	11	21	34	368	0,27	39,56	32,13		29,37	189,3	53,86	2,76	9,1	2,6
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
83.08	Дюлоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Уплотненный полдник			15	22	97	594	0,39	51,56	32,13		60,37	246,01	81,18	6,43	23,92	5
Итого за День			47	52	198	1401	0,68	78,98	39,75		152,95	675,81	190,9	13,48	56,23	95,79

Рацион: ШК 01.03.2024г Зсмена 7-10лет

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: весна-лето

Возраст: с 7 до 10 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	Se	I	
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Обед																	
10.04	Икра морковная	60	1	6	6	85	0,04	6,53			17,86	37,73	23,37	0,58	0,41	0,05	
15.72	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	119	0,09	13,42	7,5		25,34	61,9	21,52	0,84	4,84	80,83	
261,23	Птица, тушенная в соусе с овощами	90	15	16	15	270	0,17	18,04	46,6		37,76	180,51	42,12	1,88			
33	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	219	0,09		28		17	47,65	8,5	0,87	13,47	62,01	
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200				67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
Итого за Обед			30	34	124	929	0,5	58,19	82,1		119,67	388,74	120,56	6,39	37,63	145,77	

Уплотненный полдник																
5,21	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с маслом	185/5	7	9	28	218	0,17	1,42	41,84		147,3	193,92	52,31	1,17	10,51	9,83
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77.02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Уплотненный полдник			16	20	99	625	0,33	1,42	44,84		164,5	296,97	80,12	3,56	32,45	26,07

Итого за день																
46	54	223	1554	0,83	59,61	126,94		284,17	685,71	200,68	9,95	70,08	171,84			

Рацион: ШК 01.03.2024г-Смена 7-10лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Примем 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	Se	I							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Обед																							
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98				17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25						
16,89	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	200/5	5	6	7	107	0,05	23,64	7,5			31,97	36,44	16,69	0,59	4,19	25,67						
12,19	Грoв из пшiцы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32			19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5						
47	Инстантнй витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2				0,32			0,03	0,06							
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08						
Итого за Обед			23	28	103	834	0,28	50,04	23,82			83,42	281,4	93,97	4,09	30,05	30,5						

Уплотненный полдник																							
№	Терттели с рисом" в томатном соусе	60/30	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
33,2	Макаронные изделия отварные	160	6	6	39	233	0,09		29,6			18,13	50,83	9,07	0,93	14,38	66,18						
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06							
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4							
Итого за Уплотненный полдник			21	16	89	575	0,21	1,49	32,6			48,31	178,68	41,24	2,64	41,26	105,42						
Итого за День			44	44	192	1409	0,49	51,53	56,42			131,73	460,08	135,21	6,73	71,31	135,92						

Рацион: ШК 01.03.2024г-2смена 7-10лет

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Приним 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	Мg	Fe	Se	I							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Обед																							
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12			11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96						
19,86	Сул-лапша домашняя* на мясном бульоне	200	16	9	16	201	0,05	1,77	0,15			22,45	151,79	20,56	2,46	0,01	85,36						
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05					7,25	27,41	10,4	0,63								
343,12	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/150	10	12	10	194	0,09	80,18				97,36	137,53	43,08	2,31	10,13	67,84						
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2				16,33	25,8	8,4	0,63	0,19							
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8						
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28						
Итого за Обед			35	28	105	820	0,38	105,32	12,15			171,34	449,5	120,88	8,27	31,24	156,24						

Уплотненный полдник																							
№	Приним 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	Мg	Fe	Se	I							
4,04	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	185/5	6	7	30	206	0,08	1,2	38,5			118,11	109,15	18,12	0,41	8,63	8,33						
365	Блинчики фаршированные со ступенным молоком	68/5	4	11	33	167			20			1,2	1,5		0,01								
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06							
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45							
Итого за Уплотненный полдник			14	19	96	523	0,17	1,2	58,5			134,11	175,66	39,14	2,25	24,14	8,33						

Итого за день																	
			49	47	201	1343	0,55	106,52	70,65		305,45	625,16	160,02	10,52	55,38	164,57	
			49	47	201	1343	0,55	106,52	70,65		305,45	625,16	160,02	10,52	55,38	164,57	

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 7-10лет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: 6-7 до-10 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	Se	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Обед																								
7,04	Салат из свежкл с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63			17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3								
415,01	Суп Кубанский на курином бульоне	200	9	5	23	175	0,25	14,4			40,49	119,21	43,65	2,16	3,92	24,08								
420	Гуляш из мяса птицы	100	10	11	3	152	0,06	2,2	20		10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01								
33	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	219	0,09		28		17	47,65	8,5	0,87	13,47	62,01								
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06									
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08								
Итого за Обед			31	28	115	912	0,51	38,43	48		100,84	329,99	96,25	6,05	44,97	111,48								

Уплотненный полдник																								
№ 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	Se	I								
39,15	Котлеты "Нежные**"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04											
37,34	Гюре картофельное с маслом сливочным	190/5	4	11	28	227	0,21	33,08	56,48		60,04	126,77	42,09	1,56	0,61	48,34								
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06									
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4									
Итого за Уплотненный полдник			19	20	76	557	0,34	33,23	71,68		105,28	284,34	80,65	2,59	15,07	48,34								
Итого за День			50	48	191	1469	0,85	71,66	119,68		206,12	614,33	176,9	8,64	60,04	159,82								

Рацион: ШК 01.03.2024г Зсмена 7-10лет

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	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	Мg	Fe	Se	I		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Обед																		
10.05	Маринада овощной	60	1	6	8	92	0,04	7,45			18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12		
262,1	Суп Любительский	200	4	6	21	153	0,16	11,64			22,43	102,18	57,44	2,01	2,81	81,07		
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02		
280,04	Картофель запеченный	150	4	16	35	302	0,26	43,4			25,38	126,91	50,13	1,98		40		
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С)	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8		
200г																		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Обед																		
			24	36	118	901	0,65	85,28	11,08		120,8	498,47	195,21	7,94	45,41	144,09		

Уплотненный полдник																		
№ реч.	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	Мg	Fe	Se	I		
12,73	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	200/5/20	10	10	13	190	0,09	22,84	18,7		47,54	97,9	29,88	1,49	8,51	82,89		
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45			
Итого за Уплотненный полдник																		
			18	16	78	530	0,23	22,99	51,35		101,24	219,84	59,6	3,83	32,42	114,57		
Итого за День																		
			42	52	196	1431	0,88	108,27	62,43		222,04	718,31	254,81	11,77	77,83	258,66		

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 7-10лет

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 3

Возраст: 6-7 до-10-лет

№ рсц.	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	Se	I								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Обед																								
10,04	Икра морковная	60	1	6	6	85	0,04	6,53			17,86	37,73	23,37	0,58	0,41	0,05								
19,85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01	1,2			12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04								
34,2	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28		25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62								
38	Калюста тушеная	150	4	6	16	136	0,07	79,95			90,6	63,91	32,08	1,27	1,05	53,19								
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамины С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19									
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08								
Итого за Обед			36	37	101	880	0,36	106,8	58,28		177,59	371,36	111,99	5,42	41,44	156,98								

Уплотненный полдник																
1,01	Сыр (порциями)	20	5	6	73	0,01	0,14	52			176	100	7	0,2		
4,04	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	185/5	6	7	30	0,08	1,2	38,5			118,11	109,15	18,12	0,41	8,63	8,33
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	0,07		4,8			1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Уплотненный полдник			19	23	98	665	0,25	1,34	95,3		310,89	308,51	52,47	2,94	29,9	24,33

Итого за день																
55	60	199	1545	0,61	108,14	153,58					488,48	679,87	164,46	8,36	71,34	181,31

Рацион: ШК 01.03.2024г- 2смена 7-10лет

День: среда

Неделя: 3

Сезон: весна-лето

Возраст: 6-7 до-10 лет

№ реч.	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	Мg	Fe	Se	I								
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Обед																								
114,1	Салат картофельный с огурцами соевыми	60	1	6	7	88	0,05	8,52				9,01	29,97	13,97	0,47	0,01	0,33							
16,08	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	8	9	117	0,07	17,02	7,5			29,18	45,56	18,02	0,69	0,18	80,97							
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	7	11	146	0,06	1,11	3			28,26	124,68	18,69	0,53	22,81	33,96							
33	Макаронные изделия отварные	150	6	6	36	219	0,09		28			17	47,65	8,5	0,87	13,47	62,01							
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8							
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
Итого за Обед																								
			23	27	113	796	0,38	46,85	38,5			106,66	319,56	86,48	5,18	55,91	180,15							

Уплотненный полдник																	
81	Масло сливочное (порциями)	10	17	7		66				40		2,4	3		0,02		
55,21	Омлет натуральный	180	21	3 <td>273</td> <td>0,11</td> <td>0,61</td> <td>319,32</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>128,68</td> <td>281,06</td> <td>21,68</td> <td>3,18</td> <td>39</td> <td>78,59</td>	273	0,11	0,61	319,32				128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200		10	40							0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12				19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Уплотненный полдник																	
			21	29	66	565	0,23	12,61	359,32			162,08	340,77	49	6,87	53,82	80,99
Итого за день																	
			44	56	179	1361	0,61	59,46	397,82			268,74	660,33	135,48	12,05	109,73	261,14

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 7-10лет

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 3

Возраст: 6-7 до 10 лет

№ рец.	Примем 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	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Обед																										
105,03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15			8,4	15,6	12	0,54												
12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	13	191	0,09	22,76	7,63		52,42	171,98	38	3,05	0,59	85,69										
327,04	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/150	11	15	16	245	0,14	15,94			21,52	150,91	34,97	2,2	12,94	33,5										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63										
Итого за Обед			36	28	117	859	0,44	53,76	15,48		103,24	436,78	114,1	7,85	39,13	145,9										

Уплотненный полдник																
100,12	Каша молочная из пшеничной крупы "Дютек" жидкая с маслом	185/5	7	7	34	229	0,15	1,21	38,6		127,74	187,32	35,22	1,86	1,89	8,37
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45	
Итого за Уплотненный полдник			15	13	99	569	0,29	1,36	71,25		181,44	309,26	64,94	4,2	25,8	40,05

Итого за день	51	41	216	1428	0,73	55,12	86,73		284,68	746,04	179,04	12,05	64,93	185,95
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 7-10лет

День: пятница

Неделя: 3

Сезон: весна-лето

Возраст: 6-7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	1						
Обед																							
406	Салат из свежих овощей с сыром	60	3	8	4	102	0,01	5,07	26	106,5	71,6	14,5	0,8	0,35									
19,5	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66	17,34	36,39	9,13	0,54	6,16	96,27								
399,02	Тертые рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	184	0,1	1,89	16,5	30,29	160,46	37,42	0,94	25,31	13,01								
197,21	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3	4	26	154	0,19	31,4	20	20,95	93,39	36,35	1,45		44								
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8								
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06			9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28								
Итого за Обед			27	30	106	814	0,45	61,17	88,16	198,29	433,54	124,7	6,35	51,26	156,16								

Уплотненный полдник																
10,05	Маринад овощной	60	1	6	8	92	0,04	7,45		18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12	
12,78	Плов из птицы	30/170	12	17	47	396	0,11	4,67	16,32	20,97	176,43	49,49	1,46	6,61	2,51	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4		
Итого за Уплотненный полдник			17	24	93	658	0,23	12,12	16,32	51,49	258,79	86,73	3,11	21,5	2,63	
Итого за день			44	54	199	1472	0,68	73,29	104,48	249,78	692,33	211,43	9,46	72,76	158,79	

Рацион: ШК 01.03.2024г Зсмена 7-10лет

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: весна-лето
Возраст: с 7 до 10 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	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Обед																										
422	Салат Бурячок	60	1	5	6	70	0,03	5,98			17,01	25,07	11,26	0,82	0,5	0,25										
16,14	Ши из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	8	173	0,09	26,04	7,63		47,88	162,1	32,72	2,65	0,32	86,17										
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63												
54,15	Азу	30/150	12	16	24	285	0,19	28			25,66	176,79	44,86	2,7	12,67	4,01										
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06											
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08										
Итого за Обед			34	31	101	899	0,46	76,22	7,63		113,07	447,92	120,69	8,13	32,27	92,51										

Уплотненный полдник																
81	Масло сливочное (порциями)	10	11	7	10	66			40		2,4	3		0,02		
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04			
416,01	Макаронны с томатом	180	6	10	40	274	0,11	4,32	50,4		28,34	59,47	14,14	1,2	14,61	144,8
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			21	26	88	670	0,24	4,47	105,6		75,98	220,04	52,7	2,25	29,07	144,8
Итого за день			55	57	189	1569	0,7	80,69	113,23		189,05	667,96	173,39	10,38	61,34	237,31

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 7-10лет

День: среда

Неделя: 4

Сезон: весна-лето

Возраст: 6-7 до-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Обед																					
187,06	Салат из моркови припущенной и яблок	60	1	8	8	97	0,03	3,45			11,84	20,29	14,16	0,63	0,1	0,36					
12,49	Борщ на мясном бульоне со сметаной	205	13	9	9	175	0,07	21,56	7,63		53,86	160,54	33,76	2,88	0,62	85,93					
58,09	Кутеш с мясом (Гречка)	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96	22,08	7,05					
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8					
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2			12	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8					
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3			22	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28					
Итого за Обед																					
			37	34	107	878	0,54	45,46	7,63		107,89	551,67	224,33	12,09	42,24	96,22					

Уплотненный полдник																
№	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
37,28	Пюре картофельное	190	4	7	28	194	0,21	33,08	36,48		58,84	125,27	42,09	1,55	0,61	48,34
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник																
			18	19	74	535	0,34	33,08	66,88		108,64	290,44	81,41	3,64	30,02	73,72

Итого за день																
55	53	181	1413	0,88	78,54	74,51		216,53	842,11	305,74	15,73	72,26	169,94			

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 7-10лет

День: четверг

Неделя: 4

Сезон: весна-лето

Возраст: 6-7 до 10 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	Se	I				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Обед																				
236	Винегрет с зелеными горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81			17,92	27,98	15,09	0,62						
262,08	Суп Любительский на курином бульоне	200	7	6	22	171	0,16	11,64			22,43	102,16	57,44	2,01	6,77	81,07				
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32						
455	Рагу из мяса птицы	30/150	11	14	25	271	0,18	22,68	14,4		31,34	141,6	40,84	1,78	8,62	82,22				
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11					
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08				
Итого за Обед			25	27	109	782	0,5	41,93	14,4		93,48	343,53	140,86	6,11	34,22	165,37				

Уплотненный полдник																				
№ 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	Se	I				
19,81	Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/25	13	11	19	223	0,11	13,84	14,4		22,61	102,14	24,63	1,17	9,84	82,2				
160,04	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,82		24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45					
Итого за Уплотненный полдник			24	16	74	525	0,26	13,93	22,22		62,38	230,97	54,78	3,47	35,72	98,43				
Итого за день			49	43	183	1307	0,76	55,86	36,62		155,86	574,5	195,64	9,58	69,94	263,8				

Рацион: ШК 01.03.2024г 2смена 7-10лет

День: пятница

Неделя: 4

Сезон: весна-лето

Возраст: 6-7 до-10 лет

№ реч.	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	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Обед																				
10,04	Икра морковная	60	1	6	6	85	0,04	6,53				17,86	37,73	23,37	0,58	0,41	0,05			
13,06	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11			42,75	191,8	43,59	3,32	0,67	83,96			
87,29	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/150/5	13	16	30	313	0,1	1,28	32,83			19,11	123,71	17,13	1,29	20,97	4,23			
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С) 200г	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8			
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8			
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28			
Итого за Обед			34	30	102	821	0,47	37,75	32,94			102,93	424,94	111,39	7,81	41,49	91,12			

Уплотненный полдник																				
№ реч.	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	Se	I				
7,04	Салат из свежкы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63				17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3			
50,01	Гуляш из отварного мяса	25/30	8	10	2	126	0,04	1,62				8,06	86,18	13,45	1,24	10,53	2,95			
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24			20,62	209,12	138,73	4,7	9,69	61,64			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06				
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4				
Итого за Уплотненный полдник			22	23	85	618	0,42	7,25	24			58,16	358,32	179,14	7,88	35,01	64,89			

Итого за день																	
Итого за период			56	53	187	1439	0,89	45	56,94			161,09	783,26	290,53	15,69	76,5	156,01
Итого за период			992	1018	3959	29137	14,42	1292,96	2035,19			4625,82	13663,07	4074,11	220,41	1417,93	3697,27
Итого за период			50	51	198	1457	0,72	64,65	101,76			231,29	683,15	203,71	11,02	70,9	184,86

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
 - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
 - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
 - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
 - 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015
 - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюд используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПин 2.3.2.4.3590-20
6. Согласно СанПин 2.3.2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С