

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «КУЛИНАР»

Г.Н.Зенич



« 03 » 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11
ЛЕТ, 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
С ИЗМЕНЕНИЯМИ ОТ 03.04.2023г.**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СПШ № 51

_____ Колупаева И.А.

« ____ » _____ 2023г

Красноярск, 2023

ООО "КУЛИНАР"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

С 01.03.2023г. используют овощи нового урожая

Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Рацион: Школьники 7-11 лет **Неделя: 1** **День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом 200/10	200/10	9	11	44	314	173	
	Сыр порционно 10	10	2	3		36	15	
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209	
	Чай с сахаром 200	200			12	45	376	
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03	
	Итого за Завтрак		500	19	19	75	552	
	Обед							
	Огурцы соленые 60	60		1	1	8	70	
	Щи по-уральски (с крупой) 200 на бульоне	200	8	6	13	133	99,04	
	Голубцы ленивые с соусом сметанным	250	15	19	23	327	296	
	Компот из сухофруктов 200	200	1		19	78	349	
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118		
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32	
Итого за Обед		790	29	27	93	727		
Полдник								
	Булочка с сахаром 100	100	7	3	47	246	421	
	Чай с сахаром лимонном 200/11	200			11	48	377,06	
Итого за Полдник		300	7	3	58	294		
Итого за день		1 590	55	49	226	1573		

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы свежие 30 доп. гарнир ко второму блюду	30			1	4	71,19	
	Котлета домашняя с соусом сметанно-томатным 75/30	105	13	9	13	190	268	
	Картофель отварной 150	150	3	6	25	168	125	
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378	
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03	
	Итого за Завтрак		525	21	16	72	532	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком растительным маслом 60	60	1	4	2	46	20	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 на бульоне	200	3	7	7	109	82	
	Гуляш из куриного филе 90	90	14	11	4	165	290	
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	202	259,01	
	Напиток витаминизированный Витошка	200			19	78		
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94		
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32	
	Итого за Обед	770	29	27	95	757		
	Полдник							
		Печенье 20	20	2	2	15	83	
Сок в ассортименте 180		180	1		18	83	682,02	
Итого за Полдник	Мандарин 110	110	1		8	42	338	
	Итого за День	1605	54	45	208	1497		

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке 200/10	210	8	12	36	281	173	
	Сыр порционно 10	10	2	3		36	15	
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209	
	Чай с сахаром лимонном 200/11	200			11	48	377,06	
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03	
Итого за Завтрак		500	18	20	66	522		
Обед	Салат из свеклы 60	60	1	3	5	51	52	
	Рассольник ленинградский с крутой перловой 200 на бульоне	200	4	4	13	104	96	
	Котлета (особая) с соусом сметанно-томатным с овощами 90/20	110	13	18	22	306	268	
	Люле картофельное 150	150	3	3	24	132	128	
	Сок в ассортименте 200	200	1		20	92	130,02	
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	94		
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32	
	Итого за Обед		790	26	28	116	842	
	Полдник	Булочка домашняя 50.	50	4	4	31	179	424,04
		Молоко кипяченое 180	180	5	5	8	97	385,01
Яблоко свежее 100		100			10	47	338	
Итого за Полдник		330	9	9	49	323		
Итого за День		1 620	53	57	231	1687		

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом ягодным 120/50	170	19	13	32	325	223,04
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
Итого за Завтрак							
		520	22	20	72	577	
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью 60	60	1	2	6	48	39,02
	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне 190/10	200	3	6	8	105	99
	Бефстроганов из филе куриного 50/40	90	14	12	5	186	245,04
	Рис отварной с овощами 150	150	3	4	33	182	415
	Компот из черной смородины 200/11	200			12	53	342,07
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05
Итого за Обед							
		765	25	24	94	721	
Полдник							
	Пирог открытый с повидлом	100	7	3	63	304	400,42
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
Итого за Полдник							
		300	9	4	77	380	
Итого за день							
		1 585	56	48	243	1678	

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники с картофелем (промышленного производства) 180	180	8	14	59	396	426,04
	Сыр порционно 10	10	2	3		36	15
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Какао с молоком 200/11	200	4	3	16	104	382,03
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
	Итого за Завтрак		530	17	20	104	677
Обед	Винегрет овощной 60	60	1	4	6	64	67
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	7	4	15	125	102
	Рагу овощное с птицей (филе) 240	240	15	16	22	291	289
	Компот из свежих яблок 200/11	200			15	63	394,05
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
Итого за Обед		780	28	25	95	724	
Полдник	Вафли 15	15	1	5	9	81	
	Сок в ассортименте 180	180	1		18	83	682,02
	Яблоко свежее 110	110			11	52	752,03
Итого за Полдник		305	2	5	38	216	
Итого за День		1 615	47	50	237	1617	

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 200/10	210	5	10	36	249	174
	Сыр порционнo 10	10	2	3		36	15
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
	Итого за Завтрак		500	17	19	69	518
Обед	Огурцы соленые 60	60		1	1	8	70
	Ши из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 190/10	200	4	6	9	108	88,09
	Плов с филе кур. 240	240	22	20	46	451	291,25
	Компот из кураги 200/11	200	1		19	79	348
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	Хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
Итого за Обед		770	31	27	107	803	
Полдник	Булочка с курагой и крошкой 100	100	8	6	54	302	424
	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
Итого за Полдник		300	14	11	62	408	
Итого за день		1 570	62	57	238	1729	

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы консервированные без уксуса	40			1	5	70	
	Доп. гарнир ко второму блюду 40							
	Нагетсы куриные л/ф 60	60	8	7	8	126	326,01	
	Рис отварной с овощами 150	150	3	4	33	182	415	
	Масло сливочное 10	10		7		66	14	
	Чай с сахаром лимонном 200/11	200			11	48	377,06	
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03	
Итого за Завтрак		500	14	18	72	521		
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью 60	60	1	2	6	48	39,02	
	Борщ с фасолью и сметаной 200 на бульоне	200	7	7	23	184	84,03	
	Рыба запеченная в сметанном соусе 90	90	16	9	6	172	232	
	Пюре картофельное 150	150	3	3	24	132	128	
	Компот из сухофруктов 200/11	200	1		19	78	349,03	
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94		
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32	
	Итого за Обед		770	32	21	110	771	
	Полдник	Компот из черной смородины	200			12	53	342
		Булочка российская 100	100	8	9	66	375	402
Итого за Полдник		300	8	9	78	428		
Итого за день		1 570	54	48	260	1720		

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы свежие 40 доп. гарнир ко второму блюду	40			1	6	71,33	
	Макаронны с сыром 220	220	14	9	54	358	204	
	Масло сливочное 10	10		7		66	14	
	Какао с молоком 200/11	200	4	3	16	104	382,03	
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03	
	Итого за Завтрак	510	21	19	90	628		
	Обед	Салат из свеклы и горошка зеленого 60	60	1	5	5	70	53
		Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 200	200	8	8	15	163	150,02
		Котлета куриная п/ф с соусом 80/20	100	13	7	9	148	
		Сложный гарнир (капуста тушеная, пюре картофельное)	150	3	7	16	139	139
Кисель Витолшка		200			24	98	609	
хлеб пшеничный 40		40	3		19	94		
хлеб ржаной 30		30	1		13	63	32	
Итого за Обед		780	29	27	101	775		
Полдник								
		Печенье 20	20	2	2	15	83	
	Сок в ассортименте 180	180	1		18	83	682,02	
	Мандарин 110	110	1		8	42	338	
Итого за Полдник	310	4	2	41	208			
Итого за день	1 600	54	48	232	1611			

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога с соусом ягодным 120/50	170	22	12	35	346	222	
	Масло сливочное 10	10		7		66	14	
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338	
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376	
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03	
	Итого за Завтрак		520	25	19	75	598	
Обед								
	Салат из свежих помидоров 60	60	1	3	3	42	23	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 200	200	7	4	15	125	102	
	Тефтели мясные с рисом соусом 80/30	110	11	10	6	157	278	
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	202	259,01	
	Напиток из плодов шиповника 200/11	200	1		19	89	388	
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	94		
	Хлеб ржаной 25	25	1		11	53	32,05	
	Итого за Обед		785	31	22	104	762	
	Полдник							
Булочка домашняя 100		100	8	5	54	289	424,02	
Молоко кипяченое 200		200	6	5	10	108	385	
Итого за Полдник		300	14	10	64	397		
Итого за день		1 605	70	51	243	1757		

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Горошек консервированный 60 доп. гарнир ко второму блюду	60	2		4	24	11,56		
		Омлет с картошкой 120	120	9	8	14	160	213	
		Масло сливочное 10	10		7		66	14	
		Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378	
		Батон йодированный 60	60	5	1	29	141	28,12	
		Яблоко свежее 100	100			10	47	338	
		Итого за Завтрак	550	18	17	71	514		
		Обед	Салат из огурцов свежих 60 Суп картофельный с рисом на курином бульоне	60	1	4	2	46	20
				200	4	6	14	125	101
				Жаркое по - домашнему 240	240	20	13	29	308
Компот из изюма 200/11	200					22	86	348	
Хлеб пшеничный 40	40			3		19	94		
Хлеб ржаной 30	30			1		13	63	32	
Итого за Обед	770			29	23	99	722		
Полдник	Печенье 20 Чай с сахаром 200/11 Мандарин 100			20	2	2	15	83	
				200			11	45	376
				100	1		8	38	811
		Итого за Полдник	320	3	2	34	166		
Итого за день	Итого за период	1 640	50	42	204	1402			
		16 000	555	495	2322	16271			
Среднее значение за период			55,5	49,5	232,2	1627,1			

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного основного меню
(организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций г.
Красноярска, возрастная категория 7-11 лет

100 % Норма СанПиН	77	79	335	2 350
--------------------	----	----	-----	-------

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ
	Б	Ж	У	
понедельник 1	19,00	19,00	75,00	552,00
вторник 1	21,00	16,00	72,0	532,00
среда 1	18,00	20,00	66,00	522,0
четверг 1	22,00	20,00	72,00	577,00
пятница 1	17,00	20,00	104,00	677,00
понедельник 2	17,00	19,0	69,00	518,00
вторник 2	14,00	18,00	72,0	521,00
среда 2	21,00	19,00	90,00	628,00
четверг 2	25,0	19,00	75,00	598,00
пятница 2	18,0	17,00	71,00	514,00
Среднее	19,0	19,00	77,0	564,00

Завтрак

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
25%	24%	22%	23%
27%	20%	21%	23%
23%	25%	20%	22%
29%	25%	22%	25%
22%	25%	31%	29%
22%	24%	21%	22%
18%	23%	22%	23%
27%	24%	27%	27%
32%	24%	22%	25%
23%	22%	21%	22%
25%	24%	23%	24%

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ
	Б	Ж	У	
понедельник 1	29,00	27,00	93,00	727,0
вторник 1	29,00	27,00	95,0	757,00
среда 1	26,0	28,00	116,00	842,00
четверг 1	25,00	24,00	94,00	721,00
пятница 1	28,00	25,00	95,00	724,00
понедельник 2	31,00	27,00	107,00	803,00
вторник 2	32,00	21,00	110,00	771,00
среда 2	29,00	27,00	101,00	775,00
четверг 2	31,00	22,00	104,00	762,00
пятница 2	29,00	23,00	99,00	722,00
Среднее	29,00	25,00	101,00	760,00

Обед

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
38%	34%	28%	31%
38%	34%	28%	32%
34%	35%	35%	36%
32%	30%	28%	31%
36%	32%	28%	31%
40%	34%	32%	34%
42%	27%	33%	33%
38%	34%	30%	33%
40%	28%	31%	32%
38%	29%	30%	31%
38%	32%	30%	32%

Промежуточное питание

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ
	Б	Ж	У	
понедельник 1	7,00	3,00	58,00	294,00
вторник 1	4,00	2,00	41,00	208
среда 1	9,00	9,00	49,00	323,00
четверг 1	9,00	4,00	77,0	380,00
пятница 1	2,00	5,00	38,00	216,0
понедельник 2	14,00	11,00	62,00	408,00
вторник 2	8,0	9,00	78,00	428,00
среда 2	4,00	2,00	41,00	208
четверг 2	14,00	10,00	64,0	397,00
пятница 2	3,0	2,00	34,00	166,00
Среднее	7,00	6,00	54,00	303,00

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
9%	4%	17%	13%
5%	3%	12%	9%
12%	11%	15%	14%
12%	5%	23%	16%
3%	6%	11%	9%
18%	14%	19%	17%
10%	11%	23%	18%
5%	3%	12%	9%
18%	13%	19%	17%
4%	3%	10%	7%
9%	8%	16%	13%

ООО "КУПЦНАР"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

С 01.03.2023г. используют овощи нового урожая

Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом 250/10	260	11	12	54	372	173
	Сыр порционно 15	15	3	4		55	15
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Батон йодированный 50	50	4	2	26	134	28,1
	Итого за Завтрак		565	23	23	91	669
Обед	Отуфцы соленые 100	100	1		2	13	70,02
	Щи по-уральски (с крупой) 250 на бульоне	250	9	7	16	160	99,07
	Голубцы ленивые с соусом сметанным 250/30	280	17	21	26	364	296,02
	Компот из сухофруктов 200/11	200	1		19	78	349,03
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
Хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04	
Итого за Обед		920	34	29	105	817	
Полдник							
	Булочка с сахаром 150	150	11	5	70	368	421,06
	Чай с сахаром лимонном 200/11	200			11	48	377,06
Итого за Полдник		350	11	5	81	416	
Итого за день		1 835	68	57	277	1902	

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы свежие 40 доп. гарнир ко второму блюду	40			1	6	71,33	
	Котлета домашняя с соусом сметанно-томатным 75/30	105	13	9	13	190	268	
	Картофель отварной 180	180	4	6	30	189	125	
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378	
	Батон йодированный 50	50	4	2	26	134	28,1	
	Итого за Завтрак		575	23	18	84	595	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком растительным маслом 100	100	1	5	5	71	20,05	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 240/10 на бульоне	250	4	9	9	134	82,17	
	Гуляш из куриного филе 100	100	15	9	4	159	290,08	
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	7	38	243	171	
	Напиток витаминизированный Вигошка	200			19	78		
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118		
	хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04	
	Итого за Обед		920	34	31	117	887	
	Полдник	Печенье 40	40	3	4	30	167	
		Сок в ассортименте	200	1		20	92	682
Мандарин 110		110	1		8	42	338	
Итого за Полдник		350	5	4	58	301		
Итого за день		1 845	62	53	259	1783		

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая (вязкая) на молоке 250/10	260	10	13	43	330	173,07	
	Сыр порционнo 15	15	3	4		55	15	
	Яйца вареные 40	40	5	5		63	209	
	Чай с сахаром лимонoм 200/11	200			11	48	377,06	
	Батон йодированный 50	50	4	2	26	134	28,1	
	Итого за Завтрак		565	22	24	80	630	
Обед	Салат из свеклы 100	100	1	5	8	85	52,04	
	Рассольник ленинградский с крутой перловой 250.на бульоне	250	4	4	17	120	96,02	
	Котлета (особая) с соусом сметанно-томатным с овощами 90/20	110	13	18	22	306	268	
	Пюре картофельное 180	180	4	7	27	187	128	
	Сок в ассортименте 200	200	1		20	92	130,02	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118		
	Хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04	
	Итого за Обед		930	29	35	136	992	
	Полдник	Булочка домашняя 50.	50	4	4	31	179	424,04
		Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	108	385
Яблоко свежее 100		100			10	47	338	
Итого за Полдник		350	10	9	51	334		
Итого за день		1 845	61	68	267	1956		

Район: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка из творога с соусом ягодным 150/50	200	24	15	37	382	223,05	
	Масло сливочное 10	10		7		66	14	
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338	
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376	
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03	
	Итого за Завтрак		550	27	23	79	645	
	Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100	100	2	4	10	80	39,03
Суп из овощей со сметаной на курином бульоне 240/10		250	4	8	11	131	99,08	
Бефстроганов из филе куриного 100		100	16	13	6	203	245,05	
Рис припущенный с овощами 180		180	4	5	39	219	415,01	
Компот из черной смородины 200/11		200			12	53	342,07	
Хлеб пшеничный 50		50	4	1	24	118		
Хлеб ржаной 40		40	2		18	84	32,04	
Итого за Обед			920	32	31	120	888	
Полдник								
		Пирог открытый с повидлом 150	150	10	5	95	459	400,44
Итого за Полдник	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378	
	Итого за Полдник		350	12	6	109	535	
Итого за день		1 820	71	60	308	2068		

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники с картофелем (промышленного производства) 220	220	11	16	76	495	426,05
	Сыр порционно 15	15	3	4		55	15
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Какао с молоком 200/11	200	4	3	16	104	382,03
	Батон йодированный 30	30	2	1	16	81	28,08
	Итого за Завтрак		565	20	24	118	782
Обед	Винегрет овощной 100.	100	2	5	9	88	67,03
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8	6	19	162	102,01
	Рагу овощное с птицей (филе) 280	280	18	17	26	324	289,04
	Компот из свежих яблок 200/11	200			15	63	394,05
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04
Итого за Обед		920	34	29	111	839	
Полдник	Вафли 30	30	1	9	19	163	13,012
	Сок в ассортименте	200	1		20	92	682
	Яблоко свежее 120	120			12	56	338
Итого за Полдник		350	2	9	51	311	
Итого за день		1 835	56	62	280	1932	

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 250/10	260	6	10	43	290	174,01	
	Сыр порционно 15	15	3	4		55	15	
	Дйца вареные 40	40	5	5		63	209	
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378	
	Батон йодированный 50	50	4	2	26	134	28,1	
	Итого за Завтрак		565	20	22	83	618	
	Обед							
	Огурцы соленые 100	100	1		2	13	70,02	
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной 240/10	250	4	7	12	131	88,12	
	Плов с филе кур. 280	280	24	23	54	519	291,11	
	Компот из кураги 200/11	200	1		19	79	348	
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118		
	Хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04	
Итого за Обед		920	36	31	129	944		
Полдник								
	Булочка с курагой и крошкой 150	150	13	10	81	463	424	
	Кефир 200	200	6	5	8	106	667	
Итого за Полдник		350	19	15	89	569		
Итого за день		1 835	75	68	301	2131		

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы консервированные без уксуса доп.гарнир ко второму блюду 40	40			1	5	70	
	Нагетсы куриные п/ф 90	90	11	9	11	171	326,03	
	Рис припущенный с овощами 180	180	4	5	39	219	415,01	
	Масло сливочное 10	10		7		66	14	
	Чай с сахаром лимонном 200/11	200			11	48	377,06	
	Батон йодированный 50	50	4	2	26	134	28,1	
	Итого за Завтрак	570	19	23	88	643		
	Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью 100.	100	2	4	10	80	39,04
		Борщ с фасолью и сметаной 250 на бульоне	250	9	9	29	236	84,17
		Рыба запеченная в сметанном соусе 100.	100	18	10	7	194	232,03
Пюре картофельное 180		180	4	7	27	187	128	
Компот из сухофруктов 200/11		200	1		19	78	349,03	
Хлеб пшеничный 50		50	4	1	24	118		
Хлеб ржаной 40		40	2		18	84	32,04	
Итого за Обед		920	40	31	134	977		
Полдник		Компот из черной смородины	200			12	53	342
		Булочка российская 150	150	12	13	99	357	402,08
	Итого за Полдник	350	12	13	111	410		
Итого за день	1 840	71	67	333	2030			

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Огурцы свежие 40 дог. гарнир ко второму блюду	40			1	6	71,33	
	Макаронны с сыром 1/250	250	15	11	61	403	204	
	Масло сливочное 10	10		7		66	14	
	Какао с молоком 200/11	200	4	3	16	104	382,03	
	Батон йодированный 50	50	4	2	26	134	28,1	
	Итого за Завтрак	550	23	23	104	713		
	Обед	Салат из свеклы и горошка зеленого 100	100	2	9	8	117	53,02
		Суп картофельный рыбный (консервы сайра) с перловкой 250.	250	10	10	19	150	150,16
		Котлета куриная п/ф с соусом 80/20	100	13	7	9	148	
		Сложный гарнир (капуста тушеная, пюре картофельное) 180	180	4	9	30	275	139
Кисель Витошка		200			24	98	609	
хлеб пшеничный 50		50	4	1	24	118		
хлеб ржаной 40		40	2		18	84	32,04	
Итого за Обед		920	35	36	132	990		
Полдник		Печенье 40	40	3	4	30	167	
		Сок в ассортименте	200	1		20	92	682
	Мандарин 110	110	1		8	42	338	
Итого за Полдник	350	5	4	58	301			
Итого за день	1 820	63	63	294	2004			

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Творог из творога с соусом ягодным 150/50	200	26	15	41	409	222,02
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Батон йодированный 40	40	3	1	21	105	28,03
Итого за Завтрак		550	29	23	83	672	
Обед							
	Салат из свежих помидоров 100	100	1	5	4	70	23,01
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8	6	19	162	102,01
	Тефтели мясные с рисом соусом 80/30	110	11	10	6	157	278
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	7	38	243	171
	Напиток из плодов шиповника 200/11	200	1		19	89	388
	Хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04
Итого за Обед		930	35	29	128	923	
Полдник							
	Булочка домашняя 150	150	13	8	81	441	424,03
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	108	385
Итого за Полдник		350	19	13	91	549	
Итого за день		1 830	83	65	302	2144	

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Горошек консервированный 60 доп. гарнир ко второму блюду	60	2		4	24	11,56		
		Омлет с картофелем 170	170	13	11	19	226	213,02	
		Масло сливочное 10	10		7		66	14	
		Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378	
		Батон йодированный 60	60	5	2	31	157	28,12	
		Яблоко свежее 100	100			10	47	338	
		Итого за Завтрак	600	22	21	78	596		
		Обед	Салат из огурцов свежих 100 Суп картофельный с рисом на курином бульоне 250	100	1	5	5	77	20,06
				250	5	7	18	157	101,02
				Жаркое по - домашнему 1/280	280	23	15	34	363
Компот из изюма 200/11	200					22	86	348	
хлеб пшеничный 50	50			4	1	24	118		
хлеб ржаной 40	40			2		18	84	32,04	
Итого за Обед	920			35	28	121	885		
Полдник	Печенье 40 Чай с сахаром 200/11 Мандарин 110			40	3	4	30	167	
				200			11	45	376
				110	1		8	42	338
		Итого за Полдник	350	4	4	49	254		
Итого за день	Итого за период	1 870	61	53	248	1735			
		18 375	671	616	2869	19685			
Среднее значение за период			67,1	61,6	286,9	1968,5			

Показатели соотношения пищевых веществ и энергии 10-ти дневного основного меню (организованного питания) для обучающихся общеобразовательных организаций г. Красноярска, возрастная категория 12-18 лет

100 % Норма СанПиН	90	92	383	2 720
--------------------	----	----	-----	-------

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
понедельник 1	23,00	23,00	91,00	669,00
вторник 1	23,00	18,00	84,00	595,00
среда 1	22,00	24,00	80,00	630,0
четверг 1	27,00	22,00	77,00	634,00
пятница 1	20,00	24,00	118,00	782,00
понедельник 2	20,00	22,00	83,00	618,00
вторник 2	19,00	23,00	88,00	643,00
среда 2	23,0	23,00	104,00	713,00
четверг 2	29,00	23,00	83,00	672,00
пятница 2	22,00	21,0	78,0	596,0
Среднее	23,00	22,00	88,65	655,20

Завтрак

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
25%	25%	24%	25%
25%	20%	22%	22%
25%	26%	21%	23%
30%	24%	20%	23%
22%	26%	30%	29%
23%	24%	22%	23%
22%	25%	23%	24%
26%	25%	27%	26%
32%	25%	22%	25%
24%	23%	20%	22%
26%	24%	23%	24%

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
понедельник 1	34,00	29,00	105,00	817,00
вторник 1	34,00	31,00	117,00	887,00
среда 1	29,00	35,00	136,00	992,00
четверг 1	32,00	31,00	120,00	888,00
пятница 1	34,00	29,00	111,00	839,00
понедельник 2	36,00	31,00	129,00	944,00
вторник 2	40,00	31,0	134,00	977,00
среда 2	35,00	36,00	132,00	990,00
четверг 2	35,00	29,00	128,00	923,00
пятница 2	35,00	28,00	121,00	885,00
Среднее	34,40	31,00	123,00	914,00

Обед

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
37%	32%	27%	30%
39%	33%	31%	33%
32%	38%	35%	36%
35%	34%	31%	33%
38%	31%	29%	31%
40%	34%	33%	35%
44%	34%	35%	36%
38%	37%	34%	36%
39%	31%	34%	34%
39%	31%	31%	32%
38%	34%	32%	33%

Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
	Б	Ж	У	
понедельник 1	11,00	5,00	81,00	416,00
вторник 1	5,00	4,00	58,00	301,0
среда 1	10,00	9,00	51,00	334,00
четверг 1	12,0	6,00	109,00	535,00
пятница 1	2,00	9,00	51,00	311
понедельник 2	19,00	15,00	89,0	569,00
вторник 2	12,0	13,00	111,00	410,00
среда 2	5,00	4,00	58,00	301,0
четверг 2	19,00	13,0	91,00	549,00
пятница 2	4,00	4,00	49,00	254,00
Среднее	9,90	8,20	74,80	398,00

Полдник

Выполнение БЖУ			
Б	Ж	У	ЭЦ
12%	5%	21%	15%
5%	5%	15%	11%
12%	10%	13%	12%
13%	7%	28%	20%
3%	11%	13%	11%
21%	16%	23%	21%
14%	14%	29%	23%
5%	5%	15%	11%
21%	14%	24%	20%
5%	5%	13%	9%
11%	9%	20%	15%