



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
М.А. Гаева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
С.П.Халиуллина



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
"Нижнемуллинская
средняя школа"
С.В. Павлова

ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет и 12 лет и старше
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

2. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений» (Пермь, 2013г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России.

3. «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. (Пермь, 2018г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России.

**ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ**

Типовое примерное меню

Меню 1-4 класс (летне-осенний) 01.09.2026, возраст=[7-11 лет (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Меню 1-4 класс (летне-осенний) 01.09.2026]

Утверждено

Дата

"КОМПАНИЯ
ПРОФИ-ГРУПП"

1-я неделя

Прием пищи, раздел	1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г 35	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 60	Бутерброды с повидлом (2-й вариант) 40	
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018 200	Омлет натуральный/2018 160	Каша пшенная вязкая/2018 220	Тефтели из печени с рисом /2018 120
	Гарнир		Каша гречневая рассыпчатая/2018 150		Макаронные изделия отварные с овощами/2018 150
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Какао с молоком/2018 200
	Выпечка		Печенье. 40		Чай каркаде/2018 200
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40
	Фрукты	Фрукты свежие/2018 150			
Обед	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013 60	Салат из свеклы отварной/2013 60	Овощи консервированные порциями (огурцы). 60	Кукуруза отварная/2013 60
	Первые блюда	Суп крестьянский с крупой/2013 200	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 200	Борщ с капустой и картофелем/2013 250	Рассольник ленинградский/2013 200
	Соус		Сметана/2013 5	Сметана/2013 10	Сметана/2013 5
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013 120	Плов из отварной птицы/2018 240	Биточки рыбные/2013 в молочном соусе 90/30	Котлеты из птицы припущенные/2018 90
	Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018 150		Пюре картофельное/2018 150	Каша гречневая рассыпчатая/2018 150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Чай каркаде/2018 200	Сок фруктовый/2018 200	Компот из ягод замороженных 200
	Хлеб	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 60
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка Пермская 100	Ватрушка с повидлом/2018 100	Шанежка наливная 100	Шанежка с картофелем/2013 100
	Напиток	Компот из яблок с лимоном/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200	Чай с молоком/2018 200	Компот из изюма/2018 200
					Чай с лимоном/2018 200

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром (2-й вариант)/2013 35	Бутерброды с повидлом (2-й вариант) 40		
	Второе блюдо	Каша рисовая вязкая/2018 220	Каша пшенная вязкая/2018 220	Запеканка из творога/2018 180	Яйца вареные/2013 50
	Соус			Молоко стухшее/2013 30	
	Гарнир		Макаронные изделия отварные/2018 150		Каша гречневая вязкая/2018 200
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018 200	Кофейный напиток с молоком/2018 200	Чай с лимоном/2018 200	Какао с молоком/2018 200
	Выпечка			Пряники. 50	Печенье. 40
	Хлеб	Хлеб пшеничный. 20	Хлеб пшеничный. 60	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 30
	Фрукты	Фрукты свежие/2018 120			
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013 60	Салат из свеклы отварной/2013 60	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек) 60	Овощи консервированные порциями (огурцы). 60
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013 200	Рассольник ленинградский/2013 200	Суп картофельный с бобовыми/2013 200	Борщ с капустой и картофелем/2013 200
Обед	Соус	Сметана/2013 5	Сметана/2013 5		Сметана/2013 5
	Вторые блюда	Биточки из говядины/2018 90	Плов из отварной птицы/2018 240	Тефтели из печени с рисом /2018 90	Котлеты из птицы припущенные/2018 90
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018 150		Макаронные отварные с овощами/2018 150	Рис отварной/2018 150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018 200	Компот из яблок с лимоном/2018 200	Сок фруктовый/2018 200	Напиток из шиповника/2018 200
	Хлеб	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 40	Хлеб ржаной. 60	Хлеб ржаной. 60
		Хлеб пшеничный. 30	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40	Хлеб пшеничный. 40
	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка школьная 100	Шанежка с картофелем/2013 100	Булочка ванильная 100	Шанежка наливная 100
	Напиток	Чай с молоком/2018 200	Компот из апельсинов с яблоками/2013 200	Чай с молоком/2018 200	Компот из апельсинов с яблоками/2013 200

Составил

Витя Савицкий С.П.

Дата

01.09.2018

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	35	5	7	8	114				48		158	104	11	
226/18	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			14	15	80	503,6			12	87		325	295	66	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
154/13	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	1
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			28	29	105	794,5			13	34	7	130	364	90	7
Полдник															
554/13	Булочка Пермская	100	6	13	39,2	246,7					1	17	60	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
Итого за Полдник			6	13	53,2	306,7			3		1	31	68	15	2
Итого за день			48	57	238,2	1 604,70			28	121	8	486	727	171	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День:2

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			24	16	61	543,6			2	46	1	77	315	121	7
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			32	35	89	813,8			19	97	10	107	285	97	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			7	2	46,3	354,7			80	14	2	30	48	14	2
Итого за день			63	53	196,3	1 712,0			101	157	13	214	648	232	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День:3

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			25	25	70	596,3			2	308	2	266	412	58	4
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
402/18	Соус молочный для запекания	30	1	3	2	35,4				15		34	26	4	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						12	39	8	1
Итого за Обед			29	19	107	709,8			21	45	5	213	473	131	10
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	41,3	260				41	1	30	64	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник			10	8	53,3	324				51	1	89	110	23	2
Итого за день			64	52	230,3	1 630,1			23	404	8	568	995	212	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День:4

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			17	16	95	591,6			2	63		281	359	92	3
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			34	24	119	885,4			24	77	4	119	520	205	9
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	44,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1
Итого за Полдник			11	10	62,8	328,7			7	1	1	91	149	34	3
Итого за день			62	40	276,8	1 805,7			50	141	8	501	929	303	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
481/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			23	12	78	507,6			15	4 489	2	124	373	54	6
Обед															
48/13	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65,4			11		3	26	19	9	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	8	8	155,7			1			15	127	17	2
380/18	Капуста тушеная	150	3	5	12	108			21	26		90	66	34	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			28	22	105	741,5			120	26	7	188	400	118	8
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	39,1	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			8	8	49,1	370			1		1	23	71	15	2
Итого за день			59	42	232,1	1 619,1			127	4 515	9	324	855	198	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

День:6

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
91/13	Бутерброд с сыром (2-й вариант)	35	5	8	7	123						137	99	10	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
82/18	Фрукты свежие	120			12	52,8			8			19	13	11	3
Итого за Завтрак			14	16	79	520,3			10	45		318	316	69	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71,4			4		2	25	22	9	
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Биточки из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
195/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			30	28	83	774			19	28	6	159	463	176	10
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	29,3	285					2	15	60	12	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
Итого за Полдник			10	4	41,3	349				10	2	74	106	23	2
Итого за день			54	48	203,3	1 643,2			29	83	8	551	885	268	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День:7

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			27	23	84	638			2	53	3	164	302	49	4
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	240	24	27	31	466,3			1	94	6	33	132	43	2
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			33	35	96	848,4			13	94	10	105	305	106	7
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	40,8	256,7			7	1	1	75	138	30	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
Итого за Полдник			12	10	62,8	349,7			19	1	1	94	150	38	3
Итого за день			72	68	242,8	1 836,0			34	148	14	363	757	193	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			14	13	95	553,6			1	47		171	268	70	2
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	90	12	1	5	80,1									
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102					1	44	151	22	
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			4	30		38	77	25	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4			17			8	6	6	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					1	21	95	28	2
Итого за Обед			29	13	117	713,2			28	30	3	147	524	144	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	28,3	276,7				14	1	18	45	11	1
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1
Итого за Полдник			6	2	46,3	348,7				14	1	34	56	15	2
Итого за день			49	28	258,3	1 615,5			29	91	4	352	848	229	10

примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
того за Завтрак			46	16	115	787,4			2	77	1	444	542	72	2
Обед															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
258/18	Макароны отварные с овощами	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
того за Обед			32	18	124	788,2			28	4 497	3	188	572	123	13
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	47,1	330					1	15	62	10	1
460/18	Чай с молоком	200	2	1	12	64				10		59	46	11	1
того за Полдник			10	9	59,1	394				10	1	74	108	21	2
того за день			88	43	298,1	1969,6			31	4 573	7	710	1 219	225	17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
213/18	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	168,8			1	37		108	159	70	2
482/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Завтрак			20	20	80	578,9			2	56	1	265	402	110	5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
372/18	Котлеты из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
385/18	Рис отварной	150	4	5	39	219,3				27		7	82	27	
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			27	20	115	751			91	80	5	130	354	110	5
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	31,3	260				41	1	30	64	12	1
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
Итого за Полдник			9	7	53,3	353			12	41	1	49	76	20	2
Итого за день			56	47	248,3	1 682,8			105	177	7	444	832	240	12

Составил

С.П. Савицкий

Дата

01.09.2016

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неделя	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 704,7	96,7	75,0	503,6	28,6	22,2	794,4	45,1	35,0	306,7	24,7	16,5
1	2	1 595,4	90,5	75,0	543,6	30,8	25,6	697,2	39,6	32,8	354,7	21,6	14,5
1	3	1 630,1	92,5	75,0	596,3	33,8	27,4	709,8	40,3	32,7	324,0	19,7	13,9
1	4	1 805,7	108,1	75,0	591,6	33,6	23,3	885,4	50,2	34,8	328,7	26,1	16,1
1	5	1 619,1	91,9	75,0	507,6	28,8	23,5	741,5	42,1	34,3	370,0	22,5	16,0
1	среднее	1 671,0	95,9	75,0	548,5	31,1	24,3	765,7	43,4	34,0	336,8	22,9	15,4
2	1	1 643,2	93,2	75,0	520,3	29,5	23,7	774,0	43,9	35,3	349,0	21,2	14,9
2	2	1 836,0	109,8	75,0	637,9	36,2	24,7	848,4	48,1	32,9	349,7	27,3	16,3
2	3	1 615,5	91,7	75,0	553,6	31,4	25,7	713,2	40,5	33,1	348,7	21,2	15,1
2	4	1 969,6	111,7	75,0	787,4	44,7	30,0	788,2	44,7	30,0	394,0	24,0	13,8
2	5	1 682,8	95,5	75,0	578,9	32,8	25,8	751,0	42,6	33,5	353,0	21,5	14,7
2	среднее	1 749,4	100,4	75,0	615,6	34,9	26,1	774,9	44,0	32,8	358,8	23,0	14,9
3	среднее	1 710,2	98,2	75,0	582,1	33,0	25,2	770,3	43,7	33,4	347,8	23,0	15,1

Белки. Структура по дням

Неделя	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	48,2	83,5	75,0	14,4	24,9	22,3	27,2	47,0	42,2	6,7	12,4	9,7
1	2	56,4	97,7	75,0	23,7	41,1	31,5	26,2	45,4	34,8	6,5	12,1	7,3
1	3	62,6	108,5	75,0	24,3	42,1	29,1	29,1	50,4	34,8	9,2	17,1	10,3
1	4	61,7	106,8	75,0	17,1	29,6	20,7	33,8	58,6	41,1	10,8	20,0	13,2
1	5	59,1	102,3	75,0	23,5	40,7	29,8	27,4	47,5	34,8	8,1	15,1	9,7
1	среднее	57,6	99,8	75,0	20,6	35,7	26,8	28,7	49,8	37,4	8,3	15,3	10,0
2	1	53,2	92,1	75,0	14,1	24,4	19,9	29,5	51,0	41,6	9,6	17,8	12,6
2	2	69,9	121,1	75,0	26,2	45,3	28,1	32,8	56,7	35,1	11,0	20,4	11,0
2	3	50,0	86,6	75,0	13,8	23,8	20,7	30,1	52,1	45,1	6,2	11,4	8,7
2	4	88,1	152,5	75,0	46,4	80,3	39,5	32,3	55,9	27,5	9,4	17,5	7,6
2	5	56,7	98,2	75,0	21,2	36,7	28,0	27,4	47,5	36,3	8,1	15,0	10,0
2	среднее	63,6	110,1	75,0	24,3	42,1	28,7	30,4	52,6	35,9	8,9	16,4	10,0
3	среднее	60,6	104,9	75,0	22,5	38,9	27,8	29,6	51,2	36,6	8,6	15,9	10,0

Жиры. Структура по дням

Неделя	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	56,9	96,1	75,0	14,7	24,7	19,3	29,5	49,9	38,9	12,7	23,0	15,7
1	2	48,2	81,4	75,0	16,3	27,6	25,4	29,2	49,4	45,5	2,6	4,8	3,4
1	3	50,9	86,0	75,0	24,4	41,2	36,0	18,4	31,1	27,1	8,1	14,6	11,1
1	4	50,2	84,8	75,0	16,1	27,1	24,0	23,8	40,2	35,6	10,3	18,7	13,7
1	5	43,0	72,6	75,0	11,5	19,5	20,1	23,4	39,5	40,8	8,1	14,6	14,0
1	среднее	49,9	84,2	75,0	16,6	28,0	25,0	24,9	42,0	37,4	8,4	15,2	11,4
2	1	50,1	84,5	75,0	16,4	27,6	24,5	29,1	49,1	43,5	4,6	8,4	6,5
2	2	69,3	116,9	75,0	22,3	37,6	24,1	36,5	61,5	39,5	10,5	19,0	10,6
2	3	29,6	49,9	75,0	13,2	22,2	33,4	14,0	23,7	35,6	2,3	4,2	5,5
2	4	43,7	73,8	75,0	16,4	27,6	28,1	18,1	30,5	31,0	9,3	16,8	14,4
2	5	46,9	79,1	75,0	19,7	33,2	31,5	20,2	34,1	32,3	7,0	12,7	10,5
2	среднее	47,9	80,8	75,0	17,6	29,7	27,5	23,6	39,8	36,9	6,8	12,2	9,8
3	среднее	48,9	82,5	75,0	17,1	28,8	26,2	24,2	40,9	37,2	7,6	13,7	10,7

Гливоды. Структура по дням

Неделя	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	238,2	99,3	75,0	78,9	31,4	23,7	104,3	41,5	31,4	53,2	28,2	15,6
1	2	218,5	86,9	75,0	60,3	24,0	20,7	81,9	32,6	28,1	46,3	32,5	16,6
1	3	229,5	91,3	75,0	69,5	27,7	22,7	106,7	42,5	34,9	53,3	22,7	15,3
1	4	286,1	113,9	75,0	94,8	37,7	24,9	118,4	47,1	31,0	62,8	31,1	16,0
1	5	248,4	98,9	75,0	77,5	30,8	23,4	105,0	41,8	31,7	49,1	28,1	16,2
1	среднее	246,4	98,1	75,0	76,2	30,3	23,2	103,3	41,1	31,4	52,9	28,5	15,9
2	1	229,8	91,4	75,0	79,3	31,6	25,9	83,1	33,1	27,1	41,3	28,7	15,5
2	2	257,2	102,4	75,0	83,0	33,0	24,2	96,7	38,5	28,2	62,8	33,1	16,1
2	3	287,1	114,3	75,0	95,0	37,8	24,8	116,6	46,4	30,5	46,3	32,2	15,4
2	4	305,6	121,6	75,0	113,7	45,2	27,9	123,9	49,3	30,4	59,1	29,0	14,4
2	5	257,8	102,6	75,0	79,3	31,6	23,1	114,6	45,6	33,3	53,3	27,3	16,4
2	среднее	267,5	106,5	75,0	90,1	35,8	25,3	107,0	42,6	30,0	52,5	30,1	15,5
3	среднее	256,9	102,3	75,0	83,1	33,1	24,3	105,1	41,8	30,7	52,7	29,3	15,7

**ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ**

Типовое примерное меню

Н. Муллы 12 лет и старше (летне-осенний) 01.09.26, возраст=[с12 лет и старше (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Н. Муллы 12 лет и старше (летне-осенний) 01.09.26]

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Закуска	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г	45	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)/2013г
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	220	Омлет натуральный/2018	200	Каша пшенная вязкая/2018
	Гарнир			Каша гречневая рассыпчатая/2018	200	Макарон отварные с овощами/2018
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Чай каркаде/2018
	Выпечка				40	
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150			
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	100	Салат из свеклы отварной/2013	100	Кукуруза отварная/2013
	Первые блюда	Суп крестьянский с крупой/2013	250	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Рассольник ленинградский/2013
	Соус			Сметана/2013	10	Сметана/2013
Обед	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Плов из отварной птицы/2018	200	Биточки рыбные/2013 в молочном соусе
	Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018	180		180	Капуста тушеная/2018
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Напиток из шиповника/2018
	Хлеб	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.
		Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.
	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка Пермская	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Булочка ванильная
	Напиток	Компот из яблок с лимоном/2018	250	Напиток из шиповника/2018	250	Чай с лимоном/2018
				Чай с молоком/2018	250	Компот из изюма/2018
				Хлеб пшеничный.	60	Хлеб ржаной.
				Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Булочка Пермская	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Булочка ванильная
	Напиток	Компот из яблок с лимоном/2018	250	Напиток из шиповника/2018	250	Чай с лимоном/2018
				Чай с молоком/2018	250	Компот из изюма/2018
				Хлеб пшеничный.	60	Хлеб ржаной.
				Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.
				Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.
				Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.
				Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.
				Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.
				Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.

2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г	45	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)/2013г	60	Яйца вареные/2013
Второе блюдо	Каша рисовая вязкая/2018	220	Тфтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Каша гречневая вязкая/2018
Соус					
Гарнир			Макаронные изделия отварные/2018	180	
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Какао с молоком/2018
Выпечка					
Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Печенье.
Фрукты	Фрукты свежие/2018	150			Хлеб пшеничный.
Обед					
Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	100	Салат из свеклы отварной/2013	100	Овощи консервированные порциями (огурцы).
Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Рассольник ленинградский/2013	250	Борщ с капустой и картофелем/2013
Соус	Сметана/2013	10	Сметана/2013		Сметана/2013
Вторые блюда	Биточки из говядины/2018	100	Плов из отварной птицы/2018	250	Котлеты из птицы припущенные/2018
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018	180			Рис отварной/2018
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок с лимоном/2018	200	Напиток из шиповника/2018
Хлеб	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.
Выпечка, кондитерские изделия	Булочка школьная	100	Шанежка с картофелем/2013	100	Шанежка наливная
Напиток	Чай с молоком/2018	250	Компот из апельсинов с яблоками/2013	250	Компот из апельсинов с яблоками/2013

Составил

Светлана С.П.

Дата

21.09.2016

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:1

Неделя:1

Рацион: Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Меню 5-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	7	9	10	146,6				61		203	133	14	
226/18	Каша "Дружба"	220	7	7	30	210,8			1	43		143	154	34	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			18	18	84	555,3			12	104		383	338	72	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	15	112,5			10		2	26	67	20	1
138/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	14	15	11	236,8			1		1	32	153	21	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			32	36	122	944,3			18	41	8	158	419	106	8
Полдник															
554/13	Булочка Пермская	100	8	13	42	335					1	17	60	9	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	250			18	75			4			17	10	7	1
Итого за Полдник			8	13	60	410,0			4		1	34	70	16	2
Итого за день			57	67	266	1 909,6			34	145	9	575	827	194	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: Меню 5-11 классы (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Меню 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7	8	13	231,4				32	1	19	179	118	4
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141						12	39	8	1
Итого за Завтрак			23	19	85	622,4			2	57	2	87	375	152	8
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
375/18	Плов из отварной птицы	250	25	28	33	485,7			1	98	7	34	138	45	2
481/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			34	39	106	893,5			25	101	12	133	319	112	6
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	9	10	38	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
Итого за Полдник			10	10	61	374,2			100	14	2	33	49	15	2
Итого за день			67	68	252	1 890,1			127	172	16	253	743	279	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Меню 5-11 классы (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Меню 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	3	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268/18	Омлет натуральный	200	17	15	4	261,5			1	347	1	158	299	25	3
485/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
590/13	Печенье	40	3	3	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			24	24	86	674,1			4	384	2	304	492	70	5
Обед															
148/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	8	11	95			10		2	35	53	26	1
179/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
115/13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
102/18	Соус молочный для запекания	30	1	5	2	35,4				15		34	26	4	
177/18	Пюре картофельное	180	4	10	11	122,4			5	36		46	93	30	1
101/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			29	30	110	856,3			23	51	5	233	514	144	11
Полдник															
138/18	Шанежка наливная	100	8	7	42	260				41	1	30	64	12	1
160/18	Чай с молоком	250	2	2	14	80				12		74	57	13	1
Итого за Полдник			10	9	56	340				53	1	104	121	25	2
Итого за день			63	63	253	1 870,4			27	488	8	641	1 127	239	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: Меню 5-11 классы (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Меню 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
05/13	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	2	4	33	176						10	17	5	1
23/18	Каша пшенная вязкая	230	10	9	43	292,3									
02/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			2	46		163	240	64	2
08/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141			1	19		111	91	22	1
Итого за Завтрак			20	16	120	703,3			3	65	1	296	387	99	5
Обед															
75/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9									
34/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3					1	26	196	64	3
79/13	Сметана	10		2		16,2			8		2	16	63	26	1
72/18	Котлеты из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9						9	6	1	
02/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3			1	58	1	40	98	19	1
91/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44						17			
09/13	Хлеб ржаной	60	4		20	104,4						8	6	6	
08/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					1	21	95	28	2
Итого за Обед			40	31	150	1 104			26	87	6	145	651	256	11
Полдник															
53/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	35	326,3			7	1	1	75	138	30	2
94/18	Компот из изюма	250			22	90						21	13	5	1
Итого за Полдник			11	10	57	416,3			7	1	1	96	151	35	3
Итого за день			71	57	327	2 223,6			36	153	8	537	1 189	390	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион: Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Меню 5-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
380/18	Тефтели из печени с рисом	130	17	8	19	218,4			13	4 833	1	103	311	33	5
258/18	Макароны отварные с овощами	180	6	4	31	187,2			4	30	1	24	70	22	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56									
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94				3		1			
Итого за Завтрак			26	12	84	555,6			17	4 866	2	136	407	61	6
Обед															
48/13	Салат из квашеной капусты с луком/2013	100	2	10	3	109			19		5	43	32	15	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	9	9	173			2			16	141	19	2
380/18	Капуста тушеная	180	4	6	15	129,6			26	31	1	108	80	41	2
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
09/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			32	29	114	846,3			135	31	10	227	454	138	10
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	9	10	45	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			9	10	57	380			1		1	25	73	16	2
Итого за день			67	51	255	1 781,9			153	4 897	13	388	934	215	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 6

Неделя: 1

Рацион: Меню 5-11 классы (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Меню 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
63/18	Бутерброд с сыром (1-й вариант)/2018г	45	7	9	10	146,6				61		203	133	14	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			18	18	95	604,1			13	106		393	367	79	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	6	119			7		3	41	37	15	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	5	75,8			18		2	40	36	18	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
339/18	Биточки из говядины	100	14	14	16	256				5	1	54	182	25	3
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	9	208,3				29	1	17	161	106	4
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		15	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			32	37	106	930,1			25	34	8	203	530	204	12
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	9	45	285					2	15	60	12	1
480/18	Чай с молоком	250	2	1	14	80						74	57	13	1
Итого за Полдник			10	10	59	365				12		89	117	25	2
Итого за день			61	64	260	1 899			38	152	10	685	1 014	308	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: 7

Неделя: 2

Рацион: Меню 5-11 классы (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Меню 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	10	15	11	236,8			1		1	32	153	21	2
389/18	Макаронные изделия отварные	180	6	7	35	218,4				41	1	17	54	11	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			24	25	90	684,2			2	60	3	169	323	53	4
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
375/18	Плов из отварной птицы	250	21	28	33	455,7			1	98	7	34	138	45	2
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			33	41	114	952,8			18	98	13	132	355	124	8
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	10	11	29	292,6			7	1	1	75	138	30	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	250	1		28	116,3			15			24	15	10	1
Итого за Полдник			11	11	57	408,9			22	1	1	99	153	40	3
Итого за день			69	77	262	2 045,9			42	159	17	400	831	217	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
95/13	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	2	4	23	176						10	17	5	1
223/18	Каша пшенная вязкая	230	11	15	32	333,9			2			159	241	64	2
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			18	19	99	706,9			2	3	1	182	297	77	4
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	8	8	52	332,9					1	26	196	64	3
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	5	18	111,3			8		1	15	64	24	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	100	12	1	5	89					1	49	168	24	
377/18	Пюре картофельное	180	4	13	11	122,4			5	36		46	93	30	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17			8	6	6	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			36	28	137	945			30	36	5	177	661	184	8
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	9	10	39	276,7				14	1	18	45	11	1
494/18	Компот из изюма	250			22	90						21	13	5	1
Итого за Полдник			9	10	61	366,7				14	1	39	58	16	2
Итого за день			63	58	297	2 018,6			32	53	7	398	1 016	277	14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

День:9

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	200	20	14	21	313,3			1	86		367	462	51	1
481/13	Молоко гущенное	40	2	3	22	131,2						123	88	14	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
589/13	Пряники	50	2	2	28	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			29	19	101	808,5			2	86	2	516	623	83	3
Обед															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	13	108			9			19	66	26	1
360/18	Тефтели из печени с рисом	130	13	9	15	218,4			13	4 833	1	103	311	33	5
258/18	Макароны отварные с овощами	180	5	4	22	177,2			4	30	1	24	70	22	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		23	107,5			5			18	18	10	4
09/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Обед			33	22	128	920,3			33	4 881	4	215	653	145	15
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	43	330					1	15	62	10	1
460/18	Чай с молоком	250	2	2	14	80				12		74	57	13	1
Итого за Полдник			10	10	57	410				12	1	89	119	23	2
Итого за день			72	51	286	2 138,8			35	4 979	7	820	1 395	251	20

интерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Меню 5-11классы (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:12 лет и старше

Категория:Меню 5-11классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
00/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
13/18	Каша гречневая вязкая	220	7	8	23	185,7			1	41		119	175	77	2
62/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
90/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
08/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
того за Завтрак			22	21	87	619,3			2	60	1	278	424	119	5
Обед															
49/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
28/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
179/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
172/18	Котлеты из птицы припущенные	100	14	10	9	182,8			1	58	1	40	98	19	1
85/18	Рис отварной	180	5	7	46	263,2				32		9	98	32	
96/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
09/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
того за Обед			31	24	129	856,8			94	90	6	154	384	122	7
Полдник															
38/18	Шанежка наливная	100	8	10	28	260				41	1	30	64	12	1
10/13	Компот из апельсинов с яблоками	250	1		28	116,3			15			24	15	10	1
того за Полдник			9	10	56	376,3			15	41	1	54	79	22	2
того за день			63	55	272	1 852,3			111	191	8	486	887	263	14

Составил Сест. Н. С. Сидорова С.П.

Дата 01.09.2026

**Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням
калорийность. Структура по дням**

Неде	День	Всего (I)			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 909,6	94,2	70,0	555,3	27,2	20,2	944,3	46,3	34,4	410,0	20,7	15,0
1	2	1 890,1	92,7	70,0	622,4	30,5	23,1	893,5	43,8	33,1	374,2	18,3	13,9
1	3	1 870,4	86,3	70,0	674,1	33,0	25,5	856,3	36,6	31,8	340,0	17,9	13,5
1	4	2 223,6	100,8	70,0	703,3	34,5	23,9	1 104	44,5	35,9	416,3	21,9	15,2
1	5	1 781,9	93,3	70,0	555,6	29,2	21,9	846,3	44,2	33,1	380,0	20,0	15,0
1	среднее	1 921,2	95,3	70,0	633,4	31,8	23,1	899,6	43,9	32,5	388,2	20,1	14,4
2	1	1 899,1	99,7	70,0	604,0	31,7	22,3	930,1	48,8	34,3	365,0	19,2	13,5
2	2	2 045,9	103,4	70,0	684,2	34,0	22,6	952,8	46,2	32,0	408,9	23,2	15,4
2	3	2 018,6	99,4	70,0	706,9	35,1	24,7	945,0	46,3	32,6	366,7	18,0	12,7
2	4	2 138,8	112,2	70,0	808,5	44,5	25,8	920,3	47,6	30,7	410,0	20,1	12,5
2	5	1 852,3	97,3	70,0	619,2	32,5	23,4	856,8	45,0	32,4	376,3	19,8	14,2
2	среднее	1 980,2	101,8	70,0	681,2	35,4	23,9	917,1	46,5	32,3	381,9	19,9	13,6
3	среднее	1 950,7	98,5	70,0	657,3	33,6	23,5	908,3	45,2	32,4	385,0	20,0	14,0

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего (I)			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	57,5	86,5	70,0	18,4	26,0	21,1	31,3	49,7	36,2	8,8	10,8	9,7
1	2	67,1	101,5	70,0	23,1	40,1	25,8	34,3	50,8	35,3	9,7	10,6	10,9
1	3	63,0	110,3	70,0	24,3	45,2	27,2	29,1	49,9	32,5	9,6	15,2	9,6
1	4	71,0	96,4	70,0	19,5	31,0	21,5	39,8	39,8	31,6	10,9	16,1	12,0
1	5	67,2	95,1	70,0	25,8	38,2	25,1	32,2	44,7	32,9	9,2	12,2	10,0
1	среднее	63,0	98,8	70,0	21,9	36,7	24,5	31,6	49,3	33,9	9,7	12,7	10,4
2	1	60,8	91,6	70,0	18,5	26,0	20,8	32,3	50,9	35,9	10,0	14,8	11,3
2	2	68,9	108,6	70,0	24,4	40,1	25,2	33,4	50,8	33,6	11,1	17,7	10,3
2	3	63,2	100,1	70,0	18,3	35,9	20,9	35,7	51,8	35,8	9,2	12,4	10,2
2	4	71,8	110,6	70,0	28,8	53,8	26,5	33,2	43,2	30,6	9,8	13,6	9,9
2	5	62,5	97,7	70,0	22,6	35,8	25,7	30,7	48,8	35,0	9,2	13,1	10,4
2	среднее	65,7	101,0	70,0	23,2	38,4	27,3	32,7	48,4	34,0	9,8	14,1	10,7
3	среднее	64,35	99,9	70,0	22,6	37,5	26,6	32,1	48,9	33,9	9,8	13,4	10,5

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего (I)			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	67,6	103,3	70,0	18,3	26,9	20,2	36,5	56,6	34,3	12,8	19,8	13,4
1	2	68,2	96,8	70,0	19,4	30,1	21,4	39,1	53,8	35,6	9,7	12,9	10,0
1	3	63,0	90,1	70,0	23,7	46,2	25,9	29,9	30,9	30,0	9,4	13,1	10,2
1	4	57,5	95,6	70,0	15,7	26,0	20,0	31,5	53,5	35,2	10,3	16,1	11,8
1	5	51,0	72,9	70,0	19,9	20,0	20,2	28,9	40,3	34,7	10,1	12,6	12,1
1	среднее	64,9	93,6	70,0	19,9	29,6	21,4	34,0	48,0	34,2	10,9	15,8	11,8
2	1	64,2	97,5	70,0	17,5	27,2	20,6	37,0	57,4	33,5	9,7	12,9	10,0
2	2	76,9	111,3	70,0	24,5	30,1	22,4	41,7	64,8	35,0	10,6	16,4	9,6
2	3	57,7	75,2	70,0	19,6	30,4	24,0	28,4	28,5	31,9	9,7	12,9	10,0
2	4	50,6	81,6	70,0	18,6	28,9	24,8	22,3	37,8	32,4	9,6	14,9	12,8
2	5	54,9	85,3	70,0	20,4	31,7	26,1	23,9	37,2	32,6	10,6	16,4	9,6
2	среднее	64,4	93,7	70,0	22,1	30,7	24,1	32,2	47,4	33,2	10,0	14,9	10,6
3	среднее	64,6	93,6	70,0	21,0	30,1	22,7	33,1	47,7	33,7	10,4	15,3	11,2

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего (I)			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	265,6	102,8	70,0	83,8	31,3	21,3	122,0	45,5	31,0	59,8	26,0	15,7
1	2	251,8	98,2	70,0	84,8	27,2	20,1	106,1	38,8	30,8	60,9	32,2	16,6
1	3	252,8	89,0	70,0	86,4	27,0	21,2	110,2	41,1	32,3	56,2	21,0	15,5
1	4	327,3	97,4	70,0	119,7	34,3	25,3	149,3	36,3	33,2	57,2	26,8	15,4
1	5	255,1	102,2	70,0	84,2	31,4	21,5	114,5	45,3	31,0	57,4	25,5	14,5
1	среднее	265,5	100,4	70,0	84,8	31,6	22,4	116,6	42,7	31,5	58,1	26,1	15,4
2	1	260,0	97,3	70,0	94,4	35,2	25,3	106,4	35,9	30,8	59,2	26,2	15,8
2	2	261,5	103,0	70,0	89,7	33,5	21,9	114,6	42,7	30,0	57,2	26,8	15,4
2	3	296,9	135,2	70,0	98,8	44,3	23,4	137,2	58,7	30,9	60,9	32,2	16,6
2	4	285,5	119,4	70,0	100,5	47,4	24,1	127,6	46,5	32,5	57,4	25,5	14,5
2	5	271,9	101,5	70,0	86,3	32,2	21,2	129,4	48,3	31,8	56,2	21,0	15,5
2	среднее	272,2	106,6	70,0	93,1	36,7	22,8	120,7	45,3	30,9	58,4	25,4	15,4
3	среднее	268,8	103,5	70,0	88,9	34,1	22,6	118,7	44,0	31,2	58,3	25,7	15,4

В настоящем журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Мастичной печатью _____ (22) листа.

Авдеев / Авдеев ИИ
(подпись, фамилия, инициалы руководителя)



«21» 09 / 2016 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 426456552816304982968298641396380596952160717962

Владелец Павлова Софья Владимировна

Действителен с 18.09.2026 по 18.09.2027