

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2025 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ Школа № 36 г.о. Самара



подпись

МБОУ

Школа № 36

г.о. Самара

М. А. Шинкарева

ФИО

«11» сентября 2025 г.

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ (код № 130)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ: БКМ

Согласовано с родителями

Романова Е.В. Руф

Кузнецова Н.М. Руф

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

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Каша геркулесовая на воде с маслом растительным	200	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Пирог "Школьный". Чай с сахаром и лимоном	90 200/10
	Чай с сахаром.	200	Суп картофельный с укропом	200/1		
	Хлеб пшеничный.	40	Плов из птицы..	250		
	Яблоко свежее (нарезка)..	100	Напиток из плодов шиповника.	200		
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Хлеб пшеничный	60	Ватрушка с повидлом . Кисель из вишни (фруктово-- ягодный)	100 200
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	Хлеб ржаной .	30		
	Чай со смородиной	200	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1		
	Хлеб пшеничный .	50	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250		
Неделя 1 День 3	Яйцо вареное	40	Напиток клюквенный Школьный	200	Гребешок "Школьный" Напиток из апельсинов.	100 200
	Макароны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	Хлеб пшеничный	60		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Хлеб ржаной .	30		
	Хлеб пшеничный.	40	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1		
Неделя 1 День 4	Салат из моркови с сахаром.	60	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Оладьи с повидлом . Сок в ассортименте	100/1 5 200
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	Рис отварной с маслом подсолнечным, свежий огурец	150		
	Чай с сахаром.	200	Компот из сухофруктов.	200		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 5	Яйцо вареное	40	Хлеб ржаной .	30	Витрушка с изюмом. Кисель из клюквы (фруктово- ягодный)	100 200
	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	200	Борщ с капустой и картофелем с укропом	200/1		
	Чай с сахаром.	200	Шницель мясной с соусом томатным.	100		
	Хлеб пшеничный.	40	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, томат свежий	150		
Неделя 1 День 6	Печенье "Рыбки".	45	Напиток из плодов шиповника.	200	Ватрушка с повидлом Чай с сахаром	90 200
	Плов с мясом и огурцом свежим	250	Хлеб пшеничный	60		
	Чай с сахаром.	200	Хлеб ржаной .	30		
	Хлеб пшеничный .	50	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1		
Неделя 1 День 6			"Колбаски" куриные с соусом.	100		
			Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и томатом свежим.	150		
			Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 6			Хлеб ржаной .	30		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Яйцо вареное	40	Борщ с капустой и картофелем с укропом	200/1	Витушка с изюмом.	100
	Каша Дружба вязкая на воде	200	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром.	200	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180		
	Хлеб пшеничный	40	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 8			Хлеб ржаной	30		
	Цыплята отварные	75	Суп картофельный с укропом	200/1	Булочка "Плетёнка"	100
	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.	150	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Сок в ассортименте	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Рис отварной с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной	150		
	Хлеб пшеничный	40	Напиток из апельсинов.	200		
Неделя 2 День 9			Хлеб пшеничный	60		
	Яйцо отварное	40	Хлеб ржаной	30		
	Макароны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Плюшка "Московская"	100
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Хлеб пшеничный.	40	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, огурец свежий	150		
Неделя 2 День 10			Напиток из плодов шиповника.	200		
	Бутерброд с повидлом..	30-20	Хлеб пшеничный	60		
	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	Хлеб ржаной	30		
	Чай с сахаром.	200	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	Витушка с изюмом.	100
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Цыплята отварные	75	Чай со смородиной	200
Неделя 2 День 11			Пюре гороховое с маслом растительным, томат свежий	150		
	Яйцо вареное	200	Напиток из апельсинов.	200		
	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным.	200	Хлеб пшеничный	60		
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Хлеб ржаной	30		
	Хлеб пшеничный ..	40	Суп овощной с укропом	200/1	Ватрушка с повидлом	100
Неделя 2 День 12			Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом	100	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Оладьи с повидлом (без молока и яиц)	150/20	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, огурец свежий.	180		
	Чай с сахаром.	200	Компот из сухофруктов.	200		
	Апельсин (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 12			Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Гребешок Школьный.	100
			Цыплята отварные	75	Сок в ассортименте	200
			Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным с зелёным горошком	170		
			Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 12			Хлеб ржаной	30		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	18,09	18,3	66,86	503,9	0,35	11,12	9,56		79,65	295	114,46	5,69
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
259,61	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250	8,53	28,86	24,65	392,46	0,23	5,53	0,08		28,07	146,25	46,58	2,17
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	18,41	35,87	92,94	768,25	0,39	22,18	0,4		96,78	270,43	91,1	4,71
Полдник														
497,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,76	64,84	318,29	0,1	0,2	11,66		22,02	63,72	12,86	1,34
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		300	6,48	3,81	89,39	417,74	0,11	3,8	35,66		43,41	77,85	20,98	1,51
Итого за день			42,98	57,98	249,19	1689,89	0,85	37,1	45,62		219,84	643,28	226,54	11,91

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
911,02	Макароны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	6,01	7,62	36,13	237,14	45,95	2,1	276		27,75	46,02	15,42	0,99
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		463,5	15,56	14,04	69,45	466,4	46,02	4,93	376		99,82	155,83	33,91	2,87
Обед														
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
315,11	Рис отварной с маслом подсолнечным, свежий огурец	150	3,22	4,34	28,14	164,5	0,02	1,4			5,47	56,06	20,41	0,56
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	28,31	20,22	112,92	746,92	0,37	9,51	9,81		150,26	380,88	118,43	6,16
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	8,08	9,24	77,11	423,92	0,13	2,65	23,4		36,84	88,42	19,69	1,68
Итого за день			51,95	43,5	259,48	1637,24	46,52	17,09	409,21		286,92	625,13	172,03	10,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат из моркови с сахаром.	60	0,75	0,06	6,97	31,42	0,04	2,88			15,64	31,68	21,89	0,41
185,26	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,11	4,7	27,28	159,86	0,02				14,05	46,11	17,05	0,35
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	7,31	6,59	67,09	356,91	0,1	2,93			49,68	107,91	48,78	1,64
Обед														
82,35	Борщ с капустой и картофелем с укропом ,	200/1	1,32	3,92	10,57	82,84	0,04	8,07	0,05		38,25	38,98	20,38	0,89
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
577,02	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, томат свежий	150	3,62	4,25	22,53	142,85	0,04	5			16,47	32,76	10,12	0,7
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	20,73	27,01	113,76	781,05	0,38	14,41	2,31		114,94	229,55	72,4	4,97
Полдник														
401,15	Оладьи с повидлом .	100/15	6,39	6,05	52,82	291,29	0,11	0,08			20,12	60,97	12,5	1,01
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		315	6,99	6,45	85,42	427,69	0,15	4,08			60,12	84,97	30,5	1,81
Итого за день			35,03	40,05	266,27	1565,65	0,63	21,42	2,31		224,74	422,43	151,68	8,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

5 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
916,02	Каша пшеничная жидкая на воде с растительным маслом	200	4,6	5,52	31,59	194,4	0,17				21,09	93,81	35,03	1,12
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
1 280,1	Печенье "Рыбки".	45	2,59	14,67	21,25	227,39								
Итого за Завтрак		485	11,64	22,02	85,68	587,42	0,21	0,05			41,08	123,93	44,87	2
Обед														
567,03	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45
1 580,3	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
321	Капуста тушеная белокочанная	150	3,4	5,11	13,67	114,27	0,05	30,16	0,07		84,87	57,61	28,68	1,1
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	21,43	19,65	102,48	672,51	0,28	44,31	490,47		160,13	282,24	83,16	5,53
Полдник														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
Итого за Полдник		250	2,48	4,54	56,23	275,7	0,04	3,09	20		25,06	31,92	10,15	0,81
Итого за день			35,55	46,21	244,39	1535,63	0,53	47,45	510,47		226,27	438,09	138,18	8,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ)

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

6 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
403,06	Плов с мясом и огурцом свежим	250	9,72	21,62	47,37	422,94	0,14	2,5	0,13		28,91	160,46	52,98	1,65
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	15,25	23,9	85,67	618,78	0,32	2,55	0,13		74,23	272,91	80,55	3,92
Обед														
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65
295,62	"Колбаски" куриные с соусом.	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8
312,28	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и томатом свежим.	150	2,35	4,17	12,51	96,97	0,13	9,44			16,63	60,51	26,03	1,03
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	23,33	18,45	105,32	680,67	0,46	16,34	27,84		147,35	275,65	97,87	6,56
Полдник														
410,05	Ватрушка с повидлом (без яйца)	100	5,69	3,3	64,82	315,39	0,1	0,2			19,57	54,84	12,32	1,23
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		300	5,79	3,33	75,83	360,1	0,1	0,25			31,56	58,96	16,56	1,67
Итого за день			44,37	45,68	266,82	1659,55	0,88	19,14	27,97		253,14	607,52	194,98	12,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ)

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

7 день

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,08	Каша Дружба вязкая на воде	200	3,13	0,77	28,69	134,21	0,07				17,36	65,36	24,39	0,69
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		480	12,66	7,2	61,81	362,68	0,14	0,05	100		87,57	175,28	42,91	2,69
Обед														
82,35	Борщ с капустой и картофелем с укропом.	200/1	1,32	3,92	10,57	82,84	0,04	8,07	0,05		38,25	38,98	20,38	0,89
580,43	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85
203,09	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276		23,5	44,15	15,39	0,99
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	22,48	29,56	119,39	833,54	29,69	13,29	285,91		111,58	235,94	74,23	4,66
Полдник														
027,01	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
533,03	Чай со смородиной.	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	7,8	7,61	64,49	357,65	0,13	9,43	30		38,75	94,52	19,71	1,65
Итого за день			42,94	44,37	245,69	1553,87	29,96	22,77	415,91		237,9	505,74	136,85	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

8 день

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
288	Цыплята отварные	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2		42,63	101,74	17,99	1,17
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		468,5	25,35	18,58	46,86	456,06	0,22	10,43	43,2		79,31	195,57	53,01	2,91
Обед														
97,03	Суп картофельный с укропом .	200/1	2,2	0,44	19,92	92,44	0,12	6,5			30,87	78,29	33,76	1,21
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
315,12	Рис отварной с маслом подсолнечным и кукурузой консервированной	150	3,5	5,39	29,67	181,19	0,02	0,96			7,95	58,57	20,51	0,51
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	22,01	16,12	122,19	721,9	0,29	10,72	17,56		97,67	302,49	101,45	4,47
Полдник														
985	Булочка "Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	8,34	14,91	89,95	527,35	0,17	4	21,25		59,35	107,4	30,88	1,91
Итого за день			55,7	49,61	259	1705,31	0,68	25,15	82,01		236,33	605,46	185,34	9,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

9 день

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
911,02	Макароны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	6,01	7,62	36,13	237,14	45,95	2,1	276		27,75	46,02	15,42	0,99
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		467	15,57	14,07	69,94	468,67	46,02	2,85	376		99,08	156,71	34,57	3,15
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
577,01	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, огурец свежий	150	4,05	4,86	18,12	132,42	0,08	2			18,56	101,05	65,73	2,21
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	22,58	22,54	104,09	709,53	0,3	19,11	9,88		114,93	302,14	125,07	6,36
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		300	7,48	9,77	71,19	402,61	0,3	0,05	9,6		36,15	68,04	15,5	1,42
Итого за день			45,63	46,38	245,22	1580,81	46,62	22,01	395,48		250,16	526,89	175,14	10,93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

10 день

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
185,26	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	200	2,11	4,7	27,28	159,86	0,02				14,05	46,11	17,05	0,35
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		550	4,98	9,63	76,58	412,91	0,09	11,7	20,03		51,74	84,03	35,59	3,62
Обед														
101,14	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86
288	Цыпленок отварные	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2		42,63	101,74	17,99	1,17
199,26	Пюре гороховое с маслом растительным, томат свежий	150	12,83	4,45	26	195,37	0,15	5			63,43	129,63	57,01	4,2
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		726	43,83	22,47	105,79	800,73	0,42	17,43	47,18		171,26	394,49	130	8,49
Полдник														
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	7,8	7,61	64,49	357,65	0,13	9,43	30		38,75	94,52	19,71	1,65
Итого за день			56,61	39,71	246,86	1571,29	0,64	38,56	97,21		261,75	573,04	185,3	13,76

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ)

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 день

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173,09	Каша геркулесовая на воде с маслом растительным	200	5,41	6,75	33,09	214,75	0,15				33,81	145	58,51	1,63
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		540	10,26	8,98	75,73	424,78	0,22	11,6	0,03		69,8	186,12	77,35	4,71
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
97,03	Суп картофельный с укропом .	200/1	2,2	0,44	19,92	92,44	0,12	6,5			30,87	78,29	33,76	1,21
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		801	24,98	24,61	149,83	920,75	0,35	23,76	16,71		132,61	370,83	124,35	5,53
Полдник														
452,04	Пирог "Школьный" .	90	4,01	17,86	63,9	432,38								
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		300	4,16	17,89	75,2	478,45		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за день			39,4	51,48	300,76	1823,98	0,57	39,39	16,74		217,46	561,62	206,27	10,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

11 день

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
464,1	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным.	200	5,69	7,57	32,92	222,61	0,16				27,77	116,93	43,11	1,4
538,0	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		490	15,26	14,04	67,02	455,52	0,23	1,05	100		99,58	227,95	62,53	3,62
Обед														
99,28	Суп овощной с укропом .	200/1	1,41	3,4	8,93	71,96	0,06	9,5			29,44	42,52	19,56	0,66
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
313,47	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, огурец свежий.	180	4,49	5,15	31,4	189,91	0,03	2,1			31,77	158,67	23,92	1,01
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		771	23,56	19,01	114,08	721,67	0,26	12,73	20,39		151,94	339,05	86,65	5,61
Полдник														
410,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		300	6,48	3,89	89,41	418,45	0,11	3,8	35,75		43,55	77,99	21	1,51
Итого за день			45,3	36,94	270,51	1595,64	0,6	17,58	156,14		295,07	644,99	170,18	10,74

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ)

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

12 день

Неделя: 2

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
401,12	Оладьи с повидлом (без молока и яиц)	150/20	9,57	9,08	77,57	430,28	0,16	0,1			30,16	91,07	18,56	1,48
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		470	10,57	9,31	96,68	512,79	0,2	60,15			76,15	118,19	35,8	2,22
Обед														
567,03	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45
288	Цыпленок отварной	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2		42,63	101,74	17,99	1,17
312,18	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным с зеленым горошком	170	3,08	4,94	14,86	116,22	0,15	7,12			21,45	76,54	29,71	1,13
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		736	31,59	24,02	93,71	717,4	0,35	14,09	43,64		119,05	301,83	89,54	4,68
Полдник														
417,02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	60,56	357,38								
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	8,64	9,62	93,16	493,78	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за день			50,8	42,95	283,55	1723,97	0,59	78,24	43,64		235,2	444,02	143,34	7,7