

Школа № 176

Экземпляр остается в школе.

Утвердить и поставить подпись директора школы и родителей.

Отправили 10.09.24

Директор
школьного питания»
района
Н. Аврискина
2024 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ Школа № 176
В.К. Аврискина
Школа № 176
Самара
Подпись 10.09 ФИО
2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ МЕНЮ (код № 130)



ДИАГНОЗ: АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ РИНИТ. НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КОМПОНЕНТОВ КОРОВЬЕГО МОЛОКА

Исключить: БКМ

Согласовано с родителями
[Redacted Signature]
«10» 09 2024 г.

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

Режим	Завтрак		Обед		Полдник		
Неделя 1 День 1	Каша пшeнная жидкая на воде с растительным маслом	200	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	Пряники..	80	
	Чай (с сахаром)	200/11	Суп картофельный с цыплятами и зеленью.	12,5/200/1		Чай с лимоном, сахаром	200/11/9
	Хлеб пшеничный.	40	Плов из птицы..	250			
	Яблоко свежее (нарезка)..	60	Компот из изюма..	200			
Неделя 1 День 2	"Колбаски" куриные с томатным соусом..	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	Пряники..	80	
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	Мясо тушёное с соусом.	100		Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Чай с сахаром.	200/11	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	150			
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток клюквенный Школьный	200			
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Хлеб пшеничный	60	Крендель Сахарный.	100	
	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	Хлеб ржаной .	30		Напиток из апельсинов.	200
	Чай с лимоном и сахаром..	200/11/3,5	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1			
	Хлеб пшеничный..	30	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100			
Неделя 1 День 4	Гуляш из филе птицы.	90	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	Пряники..	80	
	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150	Компот из сухофруктов.	200		Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром.	200/11	Хлеб пшеничный	60			
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб ржаной .	30			
Неделя 1 День 5	Цыплята отварные	75	Борщ с капустой и картофелем с укропом ,	200/1	Пряники..	80	
	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250		Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	Напиток из плодов шиповника.	200			
	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	60			
Неделя 1 День 6	Плов с мясом и огурцом свежим	250	Хлеб ржаной .	30	Ватрушка с повидлом	90	
	Чай с сахаром.	200/11	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1		Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
	Хлеб пшеничный.	40	Фрикадельки из говядины с томатным соусом. .	100			
			Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом консервированным.	170			
		Напиток из вишни..	200				
		Хлеб пшеничный	60				
		Хлеб ржаной .	30				
		Рассольник Ленинградский с зеленью укропа .	200/1				
		Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100				
		Каша гречневая вязкая с маслом растительным и томатом свежим	170				
		Компот из сухофруктов.	200				
		Хлеб пшеничный	60				
		Хлеб ржаной .	30				

Режим	Завтрак		Обед		Полдник		
Неделя 2 День 7	Яйцо вареное	40	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком и укропом.	12,5/200/1	Десерт "Нежность"	80	
	Каша Дружба вязкая на воде	200/5	Шницель мясной с соусом томатным.	100		Чай с лимоном, сахаром	200/11/9
	Чай с сахаром.	200/11	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180			
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток клюквенный Школьный	200			
Неделя 2 День 8	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	250	Хлеб пшеничный	60	Булочка "Плетёнка"		100
	Чай с сахаром.	200/11	Хлеб ржаной	30		Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный.	40	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/200/1			
			Котлеты рыбные с соусом томатным..	100			
Неделя 2 День 9	Яйцо вареное	40	Рис отварной с маслом подсолнечным, свежий огурец	150	Плюшка "Московская"		100
	Макароны отварные с растительным маслом и икрой кабачковой	180	Компот из изюма..	200		Напиток из вишни..	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Хлеб пшеничный	60			
	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб ржаной	30			
Неделя 2 День 10	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	Витушка с изюмом.		100
	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	100		Чай со смородиной	200
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом свежим	150			
	Напиток из плодов шиповника.	200	Напиток из апельсинов.	200			
Неделя 2 День 11	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	Пряники..		80
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30		Чай с яблоками и сахаром	200/11/7
	Рис отварной с овощами	180	Суп овощной с укропом	200/1			
	Чай с сахаром.	200/11	Котлеты из цыплят с томатным соусом.	105			
Неделя 2 День 12	Хлеб пшеничный..	30	Макароны отварные с растительным маслом	150	Гребешок Школьный.		100
	Яблоко свежее (нарезка)	80	Компот из сухофруктов.	200		Напиток из апельсинов.	200
	Плов с мясом, томат свежий	250	Хлеб пшеничный	60			
	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	Хлеб ржаной	30			
Неделя 2 День 12	Хлеб пшеничный..	30	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	200/1	Гребешок Школьный.		100
	Филе куриное тушёное с овощами	80	Цыплята отварные	75		Напиток из апельсинов.	200
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным и огурцом свежим	150	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150			
	Чай с сахаром.	200/11	Напиток клюквенный Школьный	200			
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60				
		Хлеб ржаной	30				

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
916,02	Каша пшённая 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
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		511	8,59	6,91	72,57	386,83	0,23	6,96	0,02		49,82	129,13	49,52	3,18
Обед														
767,01	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	0,93	3,05	5,41	52,8	0,02	23,11			33,49	17,2	8,98	0,39
97,02	Суп картофельный с цыплятами и зеленью.	12,5/200/1	5,05	2,34	19,92	120,94	0,13	6,68	7,2		34,04	94,99	36,29	1,4
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		813,5	26,66	25,33	152,57	944,9	0,39	32,28	23,91		145,82	408,93	130,83	5,75
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за Полдник		300	5,02	3,38	71,03	334,62		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за день			40,27	35,62	296,17	1666,35	0,62	42,87	23,93		210,29	542,51	184,8	9,26

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

ацион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: вторник

2 день

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст:

№ рец.	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														
295,57	"Колбаски" куриные с томатным соусом..	100	9,15	5,59	10,25	127,89	0,04	0,93	44,57		16,89	40,68	28,58	0,75
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
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		501	17,46	12,36	65,81	443,77	0,2	0,98	44,57		53,25	178,89	111,82	4,08
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
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
312,26	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным и огурцом свежим	150	2,27	4,15	12,13	94,95	0,12	5,84			17,23	61,31	24,83	0,95
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	19,63	32,82	86,44	719,71	0,39	22,69	0,39		97,97	258,84	83,96	4,41
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
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		280	5,08	3,41	84,31	388,25	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за день			42,17	48,59	236,56	1551,73	0,6	27,27	68,96		172,61	451,86	203,9	8,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Категория: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	7,79	10,02	10,37	162,82	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
203,09	Вермишель отварная с маслом подсолнечным и икрой кабачковой	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276		23,5	44,15	15,39	0,99
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		524,5	16,72	18,51	75,86	536,92	29,59	6,62	285,56		74,24	187,72	46,42	3,48
Обед														
102,13	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	8,39	6,39	17,18	159,79	0,17	5,6	7,2		30,73	90,03	30,79	1,83
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
315,02	Рис отварной с подсолнечным маслом.	150	3,63	5,02	31,62	186,18	0,02				5,45	60,73	21,67	0,54
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		753,5	31,91	22,07	119,65	804,89	0,38	8,11	17,01		145,88	405,42	120,72	6,32
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	7,28	2,12	77,54	358,36	0,12	2,6	19		32,99	83,99	18,41	1,49
Итого за день			55,91	42,7	273,05	1700,17	30,09	17,33	321,57		253,11	677,13	185,55	11,29

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

ацион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
277,12	Гуляш из филе птицы.	90	13,33	4,02	3,93	105,22	0,03	3,21	45,6		17,87	72,54	42,01	0,91
464,03	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным	150	4,27	5,68	24,69	166,96	0,12				20,83	87,7	32,33	1,05
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		491	21,38	10,86	63,63	437,82	0,19	3,26	45,6		58,69	190,36	84,18	2,84
Обед														
82,35	Борщ с капустой и картофелем с укропом ,	200/1	1,32	3,92	10,57	82,84	0,04	8,07	0,05		38,25	38,98	20,38	0,89
259,61	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
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	18	35,06	108,95	823,36	0,4	13,8	0,43		110,51	275,03	94,92	5,53
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
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		280	4,99	3,39	69,41	328,11		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за день			44,37	49,31	241,99	1589,29	0,59	26,49	46,03		182,26	469,41	184,01	8,71

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Тип: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

5 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
288	Цыплята отварные	75	18,42	12	0,26	182,72	0,05	2,48	43,2		42,63	101,74	17,99	1,17
312,06	Картофельное пюре на отваре с маслом подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		495	25,62	18,2	55,09	486,63	0,36	11,23	43,2		105,44	278,34	70,98	4,31
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
280,13	Фрикадельки из говядины с томатным соусом. .	100	6,44	7,03	10,5	131,03	0,03	0,91	0,06		10,79	65,07	10,81	1,11
199,09	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом консервированным.	170	16,55	5,58	33,89	251,98	0,36	1			81,1	166,62	69,53	5,24
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		761	32,19	18,71	128	812,41	0,55	7,97	0,5		153,47	360,19	126,07	8,78
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
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		280	4,99	3,4	87,5	400,56		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
Итого за день			62,8	40,31	270,59	1699,6	0,91	22,19	43,7		274,27	647,65	201,9	13,27

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

ацион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: суббота

Сезон: Осень-Зима

6 день

Неделя: 1

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		501	13,5	22,78	82,38	588,58	0,18	2,55	0,13		48,9	190,58	62,82	2,53
Обед														
96,24	Рассольник Ленинградский с зеленью укропа .	200/1	1,71	4,1	16,16	108,38	0,08	6,94			25,58	58,88	23,04	0,81
580,28	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85
314,24	Каша гречневая вязкая с маслом растительным и томатом свежим	170	4,14	5,08	25,9	165,88	0,04	4,05			18,45	37,01	11,06	0,78
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		761	19,97	26,18	120,4	797,12	0,34	13,08	9,86		137,02	263,05	77,15	5,52
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49		19,82	57,35	11,57	1,21
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		308	5,78	3,43	70,06	334,23	0,09	0,93	10,49		32,93	62,24	16,44	1,81
Итого за день			39,25	52,39	272,84	1719,93	0,61	16,56	20,48		218,85	515,87	156,41	9,86

Завтрак
 рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ) День: понедельник
 7 день Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 Возраст:

№ рец.	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	200/5	3,21	0,79	29,41	137,57	0,07				17,79	66,99	25	0,71
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		496	12,07	6,55	64,7	366,05	0,14	0,05	100		88	176,91	43,52	2,71
Обед														
82,36	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком и укропом.	12,5/200/1	5,89	6,1	10,88	121,98	0,05	8,94	7,25		33,41	60,15	21,94	1,09
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
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	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		783,5	26,1	31,3	122,76	877,14	29,77	13,61	285,51		106,36	259,76	77,23	4,92
Полдник														
449,19	Десерт "Нежность"	80	3,4	12,1	58,5	356,8								
393,04	Чай с лимоном, сахаром	200/11/9	0,14	0,02	11,27	45,82		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за Полдник		300	3,54	12,12	69,77	402,62		3,63			14,65	4,45	4,45	0,33
Итого за день			41,71	49,97	257,23	1645,81	29,91	17,29	385,51		209,01	441,12	125,2	7,96

№ 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														
259,62	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	250	11,95	15,03	23,46	276,81	0,15	5,6	16,4		30,76	152,9	45,57	2,08
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		501	15,73	16,19	58,47	442,45	0,19	5,65	16,4		50,75	183,02	55,41	2,96
Обед														
103,2	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/200/1	4,76	3,58	18,35	124,66	0,09	7,6	2,8		25,87	72,58	23,94	1,18
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
315,11	Рис отварной с маслом подсолнечным, свежий огурец	150	3,22	5,33	28,14	173,41	0,02	1,4			6,8	56,94	20,65	0,6
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		755	23,7	18,28	128,67	774,02	0,29	9,66	20,36		101,87	315,43	95,85	4,72
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
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	7,85	14,54	67	430,26	0,13	9,43	21,25		32,41	87,42	17,79	1,45
Итого за день			47,28	49,01	254,14	1646,73	0,61	24,74	58,01		185,03	585,87	169,05	9,13

ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

цион: Индивидуальное меню школы (БКМ)

День: среда

Сезон: Осень-Зима

9 день

Неделя: 2

Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		464,5	13,97	13,09	65,62	436,18	46,09	4,93	376		111,82	194,83	42,31	3,53
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	7,79	10,02	10,37	162,82	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	2,45
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	21,83	21,9	110,77	726,95	0,34	17,11	9,88		112,74	309,18	132,74	6,6
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
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		300	7,54	9,78	77,27	430,5	0,31	3	9,6		41,69	69,92	18,61	1,13
Итого за день			43,34	44,77	253,66	1593,63	46,74	25,04	395,48		266,25	573,93	193,66	11,26

Комбинат школьного питания"
 Мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ) День: четверг
 10 день Неделя: 2

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осень-Зима
 Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
147,02	Рис отварной с овощами .	180	4,52	10,32	32,17	239,66	0,07	5,62			34,15	102,49	33,9	1,08
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
338,08	Яблоко свежее (нарезка) .	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	9,24	0,02		12,8	8,8	7,2	1,76
Итого за Завтрак		501	7,7	11,52	69,02	410,59	0,2	14,91	0,02		78,94	180,41	59,34	4,38
Обед														
101,14	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86
1 580,3	Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
199,13	Пюре гороховое с маслом растительным и огурцом свежим	150	12,75	4,43	25,65	193,47	0,15	1,4			64,02	130,39	55,84	4,13
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		751	32,23	16,92	118,71	756,06	0,45	18,6	493,94		145,97	393,53	123,53	9,3
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			47,73	36,05	252,22	1524,3	0,78	42,94	523,96		263,66	668,46	202,58	15,33

Комбинат школьного питания"
 примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
 рацион: Индивидуальное меню школы (БКМ) День: пятница
 11 день Неделя: 2

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Осень-Зима
 Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
403,16	Плов с мясом, томат свежий	250	9,8	21,64	47,75	424,96	0,15	6,1	0,13		28,31	159,66	54,18	1,73
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		494,5	12,68	22,51	76,96	561,16	0,26	8,93	0,13		62,16	228,67	72,39	3,15
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 из цыплят с томатным соусом.	105	8,76	7,12	11,94	146,88	0,05	0,82	20,17		18,38	43,21	11,75	0,79
2 911	Макароны отварные с растительным маслом	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		746	23,19	17,48	122,95	741,9	0,29	10,72	20,47		147,43	222,93	72,98	5,32
Полдник														
493,01	Пряники..	80	4,88	3,36	59,76	288,8								
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/11/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		298	5,01	3,41	71,46	336,57		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за день			40,88	43,4	271,37	1639,63	0,55	20,4	20,6		222,7	456,49	150,24	9,07

Индивидуальное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
 Индивидуальное меню школы (БКМ)
 12 день

День: суббота
 Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
 Возраст:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
247,12	Филе куриное тушёное с овощами .	80	13,61	4,82	2,25	106,82	0,05	1,77	39,2		14,49	111,8	57,04	0,99
313,32	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным и огурцом свежим	150	6,65	1,76	29,92	162,12	0,16	2			22,49	162,58	106,96	3,6
376,18	Чай с сахаром.	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		491	24,96	8,03	73,18	464,82	0,39	3,82	39,2		82,3	386,83	191,57	6,86
Обед														
101,15	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	200/1	1,63	1,67	16,52	87,65	0,07	7,08	8,01		22,87	51,7	22,1	0,74
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 подсолнечным	150	2,46	4,76	13,56	106,92	0,13	5,12			14,83	63,82	25,21	0,98
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		716	30,03	20,45	95,76	687,25	0,37	16,11	51,51		113,75	304,71	91,26	4,82
Полдник														
417,02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38								
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	8,08	9,24	78,11	427,92		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за день			63,07	37,72	247,05	1579,99	0,76	22,53	90,71		211,04	696,54	289,06	12,11