



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»



М.А. Паева

ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»

С.П.Халиуллина

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ

"Култаевская средняя
школа"

Е.В. Эйхгорн



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ 12 лет и старше
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пермь – 2025

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. 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. (Пермь-2013).
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 учреждения. (Пермь-2018).

Служебная записка

Примерное (базовое) 10-дневное план-меню для организации питания детей 7-11 и 12 лет и старше разработано для применения в столовых при общеобразовательных учреждениях, заключивших контракты с ООО «Компания «ПРОФИ-ГРУПП»:

-МАОУ «Култаевская средняя школа»

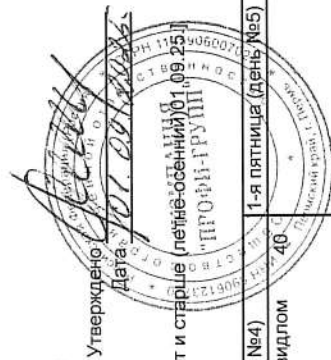
-МАОУ «Култаевская средняя школа» Структурное подразделение
«Баш-Култаевская школа»

Типовое примерное меню

С.школа 12лет и старше (летне-осенний) 01.09.25, возраст=[с12 лет и старше (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)01.09.25]

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)	1-я суббота (день №6)
Завтрак	Закуска	Сыр сычужный твердый порциями	20	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	220	Омлет натуральный/2018	180	Каша пшениная вязкая/2018	250
	Гарнир			Котлеты "Школьные"	100	Каша гречневая рассыпчатая/2018	200
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Чай с лимоном/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200
	Выпечка			Печенье.	40	Хлеб пшеничный.	40
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150				
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	100	Овощи консервированные порциями (огурцы).	100	Салат из белокочанной капусты с морковью/2013	100
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	250	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Рассольник ленинградский/2013	250
	Соус			Сметана/2013	10	Сметана/2013	10
Обед	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Плов из отварной птицы/2018	200	Котлеты из говядины (паровые)/2018	100
	Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018	180	Пюре картофельное/2018	180	Капуста тушеная/2018	180
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	40
		Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30
	Выпечка, кондитерские	Вафли.	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Печенье.	100
	Напиток	Сок фруктовый/2018	250	Напиток из шиповника/2018	250	Компот из смеси сухофруктов/2018	250
						Чай с лимоном/2018	250
						Булочка ванильная	100
						Хлеб пшеничный.	100
Полдник	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Плов из отварной птицы/2018	200	Котлеты из говядины (паровые)/2018	100
	Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018	180	Пюре картофельное/2018	180	Капуста тушеная/2018	180
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	40
		Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30
	Выпечка, кондитерские	Вафли.	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Печенье.	100
	Напиток	Сок фруктовый/2018	250	Напиток из шиповника/2018	250	Компот из смеси сухофруктов/2018	250
						Чай с лимоном/2018	250
						Булочка ванильная	100
						Хлеб пшеничный.	100



2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №7)	2-й вторник (день №8)	2-я среда (день №9)	2-й четверг (день №10)	2-я пятница (день №11)	2-я суббота (день №12)
Завтрак						
Закуска	Сыр сычужный твердый порциями	20	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40		
Второе блюдо	Каша пшенная вязкая/2018	220	Каша рисовая вязкая/2018	250	Яйца вареные/2013	50
Соус				Молоко сущенное/2013	40	
Гарнир					Каша гречневая вязкая/2018	220
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Какао с молоком/2018	200
Выпечка				Пряники.	Печенье.	40
Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	60	Хлеб пшеничный.	30
Фрукты	Фрукты свежие/2018	150				
Обед						
Закуска	Икра кабачковая (промыщенного производства)/2013	100	Салат из свеклы отварной/2013	100	Овоши консервированные порциями (огурцы).	100
Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Рассольник ленинградский/2013	250	Борщ с капустой и картофелем/2013	250
Соус	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10
Вторые блюда	Биточки из говядины/2018	100	Плов из отварной птицы/2018	100	Котлеты "Школьные"	100
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018	180	Пюре картофельное/2018	180	Каша пшеничная рассыпчатая/2013	180
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок с лимоном/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200
Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.	40
	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	100	Шанежка с картофелем/2013	100	Манник	100
Напиток	Сок фруктовый/2018	250	Чай с лимоном/2018	250	Кофейный напиток с молоком/2018	250

Составил

Светлана Ивановна С. П.

Дата

01.09.2018

Примерное типовое меню

День:1

Неделя:1

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			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															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
226/18	Каша "Дружба"	220	6	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			15	13	74	477,4			12	43		360	323	68	4
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
388/13	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	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			30	35	114	898,9			17	41	5	146	396	105	7
Полдник															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			5	3	109	484,4			6		1	38	58	23	6
Итого за день			50	51	297	1 860,7			35	84	6	544	777	196	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			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	1	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					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			27	19	66	622,4			2	57	3	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	200	20	23	26	388,6			1	78	5	27	110	36	1
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	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			29	36	84	772,9			25	81	10	124	285	101	5
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	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			7	2	81	374,2			100	14	2	33	49	15	2
Итого за день			63	57	231	1 769,5			127	152	15	244	709	268	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День:3

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			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	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
268/18	Омлет натуральный	180	16	17	4	235,4			1	313	1	142	269	22	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			28	28	73	648			4	350	2	288	462	67	5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
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	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
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			27	16	87	605,2			23	36	4	186	437	127	10
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
461/18	Чай каркаде	250			18	70				4		1			
Итого за Полдник			6	5	49	263,1				61	1	57	80	11	1
Итого за день			61	49	209	1 516,3			27	447	7	531	979	205	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			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	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	250	11	10	47	317,8			2	50		177	261	69	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			20	17	111	676,8			3	69	1	306	403	102	4
Обед															
4/13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136			28		5	44	32	17	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	
339/18	Котлеты из говядины	100	17	14	16	256				5	1	54	182	26	3
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	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			33	38	91	915,9			36	34	10	165	535	203	12
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
495/18	Компот из смеси сухофруктов	250	1		25	105					1	25	24	18	1
Итого за Полдник			9	10	99	522					5	54	114	38	3
Итого за день			62	65	301	2 114,7			39	103	16	525	1 052	343	19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			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	130	17	8	19	218,4			13	4 833	1	103	311	33	5
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			27	15	88	596,8			13	4 877	2	129	391	50	6
Обед															
21/18	Салат из моркови	100	1	6	11	104			3		4	24	50	34	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		1	16	142	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
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			27	24	100	736			119	31	9	195	422	144	9
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			8	8	69	380			1		1	25	73	16	2
Итого за день			62	47	257	1 712,8			133	4 908	12	349	886	210	17

День:6

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			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															
410/13	Фрикадельки из кур	100	14	12	8	198,7			1		1	41	100	16	1
243/13	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	8	46	291,2					1	29	191	42	3
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			27	22	113	768,3			1		3	87	345	72	5
Обед															
106/13	Овощи натуральные (помидоры)	100	1		4	24			25		1	14	26	20	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	15	112,5			10		2	26	67	20	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
334/13	Кнели рыбные припущенные	100	14	1	6	89					1	49	168	24	1
237/18	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2		2	23	101	35	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
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	16	105	683,4			38	19	7	249	528	136	6
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			8	5	107	500,4			6		2	33	72	22	5
Итого за день			65	43	325	1 952,1			45	19	12	369	945	230	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			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															
100/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
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	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			18	15	75	499,2			12	44		369	386	92	6
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	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	
339/18	Биточки из говядины	100	17	14	16	256				5	1	54	182	25	3
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			33	37	89	889,2			25	34	7	192	520	201	11
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			10	10	106	551,4			6		4	51	112	33	6
Итого за день			61	62	270	1 939,8			43	78	11	612	1 018	326	23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			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	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
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			25	22	84	637,2			81	41	3	69	236	41	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	200	20	23	26	388,6			1	78	5	27	110	36	1
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	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			29	36	92	815,2			18	78	10	119	308	111	6
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
459/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			11	10	67	406,7			8	1	1	85	149	36	3
Итого за день			65	68	243	1 859,1			107	120	14	273	693	188	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День:9

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			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	40	1	4	20	124						6	12	3	
217/18	Каша рисовая вязкая	250	8	9	47	294,8			2	51		174	208	47	
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			17	16	111	647,8			3	70	1	300	336	71	1
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	100	14	1	6	89					1	49	168	24	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	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			35	17	135	833,7			13	36	4	161	612	169	9
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
496/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
Итого за Полдник			7	5	98	463,5			100		3	26	54	13	2
Итого за день			59	38	344	1 945			116	106	8	487	1 002	253	12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			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	42	12	34	413,3			1	86		367	462	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2						123	88	14	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			51	17	128	877,5			1	89	1	505	601	76	1
Обед															
21/18	Салат из моркови	100	1	6	11	104			3		4	24	50	34	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
360/18	Тефтели из печени с рисом	130	17	8	19	218,4			13	4 833	1	103	311	33	5
291/13	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9					1	7	43	10	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
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			33	19	133	851,9			30	4 833	7	191	571	136	14
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
457/18	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1
Итого за Полдник			8	3	68	332,5					2	21	70	17	2
Итого за день			92	39	329	2 061,9			31	4 922	10	717	1 242	229	17

День:11

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			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															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
213/18	Каша гречневая вязкая	220	7	8	23	185,7			1	41		119	175	77	2
462/18	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			21	21	82	595,8			2	60	1	276	418	117	5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
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	
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25	1	48	148	21	2
243/13	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	8	46	291,2					1	29	191	42	3
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80			12	3	3	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			32	26	118	841,5			94	25	6	176	508	130	10
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	250	4	3	17	110			1	24		135	96	16	
Итого за Полдник			10	8	48	303,1			1	81	1	191	176	27	1
Итого за день			63	55	248	1 740,4			97	166	8	643	1 102	274	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День:12

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:с12 лет и старше (летне-осенний)

Рацион:С.школа 12лет и старше (летне-осенний)

Категория:С.школа 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			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															
337/18	Кнели из говядины	100	16	13	6	205			1	8		54	186	24	2
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
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			25	20	57	508,4			7	44	1	120	327	67	5
Обед															
2/18	Салат витаминный	100	1	6	6	85			13		3	36	33	21	1
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	15	112,5			10		2	26	67	20	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
372/18	Биточки из птицы припущенные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
237/18	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2		2	23	101	35	1
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	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			28	28	110	806,3			26	61	9	155	388	119	6
Полдник															
588/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
501/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			5	3	109	484,4			6		1	38	58	23	6
Итого за день			58	51	276	1 799,1			39	105	11	313	773	209	17

Составил

Витя Санжаров С.П.

Дата

01.09.2025

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	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	1 860,6	91,2	75,0	477,4	23,4	19,2	898,9	44,1	36,2	484,4	23,7	19,5
1	2	1 769,4	86,7	75,0	622,4	30,5	26,4	772,9	37,9	32,8	374,2	18,3	15,9
1	3	1 516,3	74,3	75,0	648,0	31,8	32,1	605,2	29,7	29,9	263,1	12,9	13,0
1	4	2 114,6	103,7	75,0	676,8	33,2	24,0	915,8	44,9	32,5	522,0	25,6	18,5
1	5	1 712,8	84,0	75,0	596,8	29,3	26,1	736,0	36,1	32,2	380,0	18,6	16,6
1	6	1 952,1	95,7	75,0	768,3	37,7	29,5	683,4	33,5	26,3	500,4	24,5	19,2
1	среднее	1 821,0	89,3	75,0	631,6	31,0	26,0	768,7	37,7	31,7	420,7	20,6	17,3
2	1	1 939,8	95,1	75,0	499,2	24,5	19,3	889,2	43,6	34,4	551,4	27,0	21,3
2	2	1 859,0	91,1	75,0	637,2	31,2	25,7	815,1	40,0	32,9	406,7	19,9	16,4
2	3	1 945,0	95,3	75,0	647,8	31,8	25,0	833,7	40,9	32,1	463,5	22,7	17,9
2	4	2 061,9	101,1	75,0	877,5	43,0	31,9	851,9	41,8	31,0	332,5	16,3	12,1
2	5	1 740,3	85,3	75,0	595,7	29,2	25,7	841,5	41,3	36,3	303,1	14,9	13,1
2	6	1 799,0	88,2	75,0	508,4	24,9	21,2	806,3	39,5	33,6	484,4	23,7	20,2
2	среднее	1 890,8	92,7	75,0	627,7	30,8	24,9	839,6	41,2	33,3	423,6	20,8	16,8
пери	среднее	1 855,9	91,0	75,0	629,6	30,9	25,4	804,1	39,4	32,5	422,1	20,7	17,1

Белки. Структура по дням

Неде	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	49,2	72,8	75,0	14,7	21,8	22,5	30,1	44,5	45,9	4,4	6,5	6,7
1	2	62,3	92,3	75,0	27,1	40,1	32,6	28,5	42,3	34,3	6,7	9,9	8,1
1	3	59,5	88,1	75,0	27,2	40,3	34,3	26,7	39,6	33,7	5,5	8,2	7,0
1	4	61,3	90,8	75,0	19,9	29,5	24,3	33,2	49,2	40,6	8,3	12,2	10,1
1	5	61,1	90,6	75,0	26,3	39,0	32,3	26,6	39,4	32,6	8,2	12,2	10,1
1	6	64,5	95,5	75,0	27,7	41,0	32,2	29,4	43,5	34,2	7,5	11,1	8,7
1	среднее	59,6	88,4	75,0	23,8	35,3	29,9	29,1	43,1	36,6	6,8	10,0	8,5
2	1	58,9	87,3	75,0	17,0	25,1	21,6	32,9	48,8	41,9	9,1	13,4	11,5
2	2	64,7	95,9	75,0	24,7	36,7	28,7	29,1	43,1	33,7	10,9	16,1	12,6
2	3	57,3	84,8	75,0	16,4	24,3	21,5	34,1	50,5	44,7	6,8	10,0	8,9
2	4	92,3	136,8	75,0	51,0	75,6	41,4	33,1	49,0	26,9	8,3	12,2	6,7
2	5	61,8	91,6	75,0	21,8	32,3	26,4	31,0	45,9	37,6	9,0	13,4	11,0
2	6	57,8	85,6	75,0	24,8	36,8	32,2	28,6	42,4	37,1	4,4	6,5	5,7
2	среднее	65,5	97,0	75,0	26,0	38,5	29,7	31,5	46,6	36,0	8,1	11,9	9,2
пери	среднее	62,6	92,7	75,0	24,9	36,9	29,8	30,3	44,9	36,3	7,4	11,0	8,9

Жиры. Структура по дням

Неде	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	52,6	76,3	75,0	13,6	19,7	19,4	35,4	51,3	50,5	3,6	5,2	5,1
1	2	57,4	83,2	75,0	19,4	28,1	25,3	35,4	51,3	46,2	2,7	3,9	3,5
1	3	49,8	72,2	75,0	27,8	40,3	41,8	16,9	24,4	25,4	5,2	7,5	7,8
1	4	65,7	95,2	75,0	17,4	25,2	19,9	38,4	55,6	43,8	9,9	14,4	11,3
1	5	48,9	70,9	75,0	15,3	22,2	23,5	25,5	36,9	39,1	8,1	11,8	12,5
1	6	44,4	64,4	75,0	23,1	33,4	38,9	16,3	23,7	27,6	5,0	7,3	8,5
1	среднее	53,2	77,0	75,0	19,4	28,1	27,4	28,0	40,5	39,5	5,8	8,3	8,1
2	1	61,6	89,3	75,0	14,7	21,3	17,9	36,8	53,3	44,8	10,1	14,7	12,3
2	2	68,5	99,2	75,0	22,2	32,1	24,3	35,8	51,9	39,2	10,5	15,2	11,5
2	3	38,7	56,1	75,0	15,7	22,8	30,5	17,9	25,9	34,7	5,1	7,4	9,8
2	4	42,3	61,2	75,0	18,3	26,6	32,6	20,5	29,6	36,3	3,5	5,0	6,1
2	5	55,7	80,7	75,0	20,4	29,5	27,4	27,1	39,2	36,4	8,3	12,0	11,1
2	6	52,3	75,8	75,0	20,7	30,0	29,6	28,0	40,6	40,2	3,6	5,2	5,2
2	среднее	53,2	77,1	75,0	18,7	27,1	26,3	27,7	40,1	39,0	6,8	9,9	9,6
пери	среднее	53,2	77,1	75,0	19,0	27,6	26,9	27,8	40,3	39,3	6,3	9,1	8,9

Углеводы. Структура по дням

Неде	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	297,3	103,5	75,0	74,1	25,8	18,7	114,3	39,8	28,8	108,9	37,9	27,5
1	2	230,3	80,2	75,0	64,8	22,6	21,1	84,7	29,5	27,6	80,9	28,2	26,3
1	3	207,2	72,1	75,0	72,0	25,1	26,0	86,7	30,2	31,4	48,6	16,9	17,6
1	4	300,8	104,7	75,0	110,2	38,4	27,5	91,0	31,7	22,7	99,5	34,6	24,8
1	5	256,8	89,4	75,0	88,4	30,8	25,8	100,0	34,8	29,2	68,4	23,8	20,0
1	6	323,0	112,4	75,0	112,8	39,3	26,2	103,6	36,1	24,1	106,6	37,1	24,7
1	среднее	269,2	93,7	75,0	87,0	30,3	24,2	96,7	33,7	26,9	85,5	29,8	23,8
2	1	268,9	93,6	75,0	74,8	26,0	20,9	88,1	30,7	24,6	106,0	36,9	29,6
2	2	245,1	85,3	75,0	84,6	29,5	25,9	93,3	32,5	28,6	67,2	23,4	20,6
2	3	342,4	119,2	75,0	110,1	38,3	24,1	134,4	46,8	29,4	97,9	34,1	21,4
2	4	328,4	114,3	75,0	127,1	44,3	29,0	133,8	46,6	30,6	67,5	23,5	15,4
2	5	247,5	86,1	75,0	81,3	28,3	24,7	118,1	41,1	35,8	48,1	16,7	14,6
2	6	274,3	95,5	75,0	55,8	19,4	15,3	109,7	38,2	30,0	108,9	37,9	29,8
2	среднее	284,4	99,0	75,0	89,0	31,0	23,5	112,9	39,3	29,8	82,6	28,7	21,8
пери	среднее	276,8	96,4	75,0	88,0	30,6	23,8	104,8	36,5	28,4	84,0	29,2	22,8