

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ООО «КУЛИНАР»



Г.Н.Зенич

2023г.

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

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор МАОУ «Гимназия № 9»

Г.Г. Гассан

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г

г. Красноярск, 2023

С 01.03.2023г. используют овощи нового урожая

**Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)****Рацион: Школьники 7-11 лет****Неделя: 1****День: понедельник**

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

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Огурцы свежие 30 доп. гарнир ко второму блюду	30			1	4	71,19
	Котлета домашняя с соусом сметанно-томатным 75/30	105	13	9	13	190	268
	Картофель отварной 150	150	3	6	25	168	125
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 40	40	3		19	94	28,03
<b>Итого за Завтрак</b>		525	21	16	72	532	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов с луком растительным маслом 60	60	1	4	2	46	20
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200 на бульоне	200	3	7	7	109	82
	Гуляш из куриного филе 90	90	14	11	4	165	290
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	7	5	31	202	259,01
	Напиток Витаминизированный Витошка	200			19	78	
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
<b>Итого за Обед</b>		770	29	27	95	757	
<b>Полдник</b>							
	Печенье 20	20	2	2	15	83	
	Сок в ассортименте 180	180	1		18	83	682,02
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
<b>Итого за Полдник</b>		310	4	2	41	208	
<b>Итого за день</b>		1 605	54	45	208	1497	

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

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

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

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

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

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

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

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

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

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



Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

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

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

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

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек консервированный 60 доп. гарнир ко второму блюду	60	2		4	24	11,56
	Омлет с картофелем 120	120	9	8	14	160	213
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 60	60	5	1	29	141	28,12
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	18	17	71	514	
<b>Обед</b>							
	Салат из огурцов свежих 60	60	1	4	2	46	20
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	4	6	14	125	101
	Жаркое по - домашнему 240	240	20	13	29	308	259,36
	Компот из изюма 200/11	200			22	86	348
	хлеб пшеничный 40	40	3		19	94	
	хлеб ржаной 30	30	1		13	63	32
	<b>Итого за Обед</b>	770	29	23	99	722	
<b>Полдник</b>							
	Печенье 20	20	2	2	15	83	
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Мандарин 100	100	1		8	38	811
	<b>Итого за Полдник</b>	320	3	2	34	166	
	<b>Итого за день</b>	1 640	50	42	204	1402	
	<b>Итого за период</b>	16 000	555	495	2322	16271	
	<b>Среднее значение за период</b>		55,5	49,5	232,2	1627,1	

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

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

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

## Завтрак

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

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

## Обед

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

## Промежуточное питание

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

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

ООО "КУЛИНАР"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

С 01.03.2023г. используют овощи нового урожая

## Меню приготавливаемых блюд (зимне-весенний период)

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

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

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

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

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

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

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

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



Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

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

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

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

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

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

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

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

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

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

Рацион: Школьники 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Горошек консервированный 60 доп.гарнир ко второму блюду	60	2		4	24	11,56
	Омлет с картофелем 170	170	13	11	19	226	213,02
	Масло сливочное 10	10		7		66	14
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
	Батон йодированный 60	60	5	2	31	157	28,12
	Яблоко свежее 100	100			10	47	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>78</b>	<b>596</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из огурцов свежих 100	100	1	5	5	77	20,06
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне 250	250	5	7	18	157	101,02
	Жаркое по - домашнему 1/280	280	23	15	34	363	259,08
	Компот из изюма 200/11	200			22	86	348
	хлеб пшеничный 50	50	4	1	24	118	
	хлеб ржаной 40	40	2		18	84	32,04
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>121</b>	<b>885</b>	
<b>Полдник</b>							
	Печенье 40	40	3	4	30	167	
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>49</b>	<b>254</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 870</b>	<b>61</b>	<b>53</b>	<b>248</b>	<b>1735</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>18 375</b>	<b>671</b>	<b>616</b>	<b>2869</b>	<b>19685</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>67,1</b>	<b>61,6</b>	<b>286,9</b>	<b>1968,5</b>	

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

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

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

## Завтрак

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

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

## Обед

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

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

## Полдник

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