

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «КУЛИНАР»



Г.Н.Зенич

Г.Н.Зенич

04

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 № 2»

Штейнберг И.Г.

« 03 »

04

2023 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		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		500	19	19	75	552	
Обед	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
Итого за Обед		790	29	27	93	727	
Полдник	Булочка с сахаром 100	100	7	3	47	246	421
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200			11	48	377,06
Итого за Полдник		300	7	3	58	294	
Итого за день		1 590	55	49	226	1573	

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		525	21	16	72	532	
Обед							
	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
Итого за Обед		770	29	27	95	757	
Полдник							
	Печенье 20	20	2	2	15	83	
	Сок в ассортименте 180	180	1		18	83	682,02
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
Итого за Полдник		310	4	2	41	208	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	18	20	66	522	
Обед							
	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
Итого за Обед		790	26	28	116	842	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		330	9	9	49	323	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		520	22	20	72	577	
Обед							
	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
Итого за Обед		765	25	24	94	721	
Полдник							
	Пирог открытый с повидлом	100	7	3	63	304	400,42
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
Итого за Полдник		300	9	4	77	380	
Итого за день		1 585	56	48	243	1678	

Рацион: Школьники 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак		530	17	20	104	677
Обед	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
	Итого за Обед		780	28	25	95	724
Полдник	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
	Итого за Полдник		305	2	5	38	216
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	17	19	69	518	
Обед							
	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
Итого за Обед		770	31	27	107	803	
Полдник							
	Булочка с курагой и крошкой 100	100	8	6	54	302	424
	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
Итого за Полдник		300	14	11	62	408	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		500	14	18	72	521	
Обед							
	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
Итого за Обед		770	32	21	110	771	
Полдник							
	Компот из черной смородины	200			12	53	342
	Булочка российская 100	100	8	9	66	375	402
Итого за Полдник		300	8	9	78	428	
Итого за день		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		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		510	21	19	90	628	
Обед	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
Итого за Обед		780	29	27	101	775	
Полдник	Печенье 20	20	2	2	15	83	
	Сок в ассортименте 180	180	1		18	83	682,02
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
Итого за Полдник		310	4	2	41	208	
Итого за день		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		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		520	25	19	75	598	
Обед	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
Итого за Обед		785	31	22	104	762	
Полдник	Булочка домашняя 100	100	8	5	54	289	424,02
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	108	385
Итого за Полдник		300	14	10	64	397	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
	Итого за Завтрак	550	18	17	71	514	
Обед							
	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
	Итого за Обед	770	29	23	99	722	
Полдник							
	Печенье 20	20	2	2	15	83	
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Мандарин 100	100	1		8	38	811
	Итого за Полдник	320	3	2	34	166	
	Итого за день	1 640	50	42	204	1402	
	Итого за период	16 000	555	495	2322	16271	
	Среднее значение за период		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		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак		565	23	23	91	669
Обед	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
Итого за Обед		920	34	29	105	817	
Полдник	Булочка с сахаром 150	150	11	5	70	368	421,06
	Чай с сахаром лимоном 200/11	200			11	48	377,06
	Итого за Полдник		350	11	5	81	416
Итого за день		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			
Завтрак	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	
	Итого за Завтрак		575	23	18	84	595	
Обед	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	
	Итого за Обед		920	34	31	117	887	
Полдник	Печенье 40	40	3	4	30	167		
	Сок в ассортименте	200	1		20	92	682	
	Мандарин 110	110	1		8	42	338	
	Итого за Полдник		350	5	4	58	301	
Итого за день			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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		565	22	24	80	630	
Обед							
	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
Итого за Обед		930	29	35	136	992	
Полдник							
	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
Итого за Полдник		350	10	9	51	334	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		550	27	23	79	645	
Обед							
	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
Итого за Обед		920	32	31	120	888	
Полдник							
	Пирог открытый с повидлом 150	150	10	5	95	459	400,44
	Чай с молоком 200/11	200	2	1	14	76	378
Итого за Полдник		350	12	6	109	535	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		565	20	24	118	782	
Обед							
	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
Итого за Обед		920	34	29	111	839	
Полдник							
	Вафли 30	30	1	9	19	163	13 012
	Сок в ассортименте	200	1		20	92	682
	Яблоко свежее 120	120			12	56	338
Итого за Полдник		350	2	9	51	311	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		565	20	22	83	618	
Обед							
	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
Итого за Обед		920	36	31	129	944	
Полдник							
	Булочка с курагой и крошкой 150	150	13	10	81	463	424
	Кефир 200	200	6	5	8	106	667
Итого за Полдник		350	19	15	89	569	
Итого за день		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		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		570	19	23	88	643	
Обед	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
Итого за Обед		920	40	31	134	977	
Полдник	Компот из черной смородины	200			12	53	342
	Булочка российская 150	150	12	13	99	357	402,08
Итого за Полдник		350	12	13	111	410	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		550	23	23	104	713	
Обед							
	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
Итого за Обед		920	35	36	132	990	
Полдник							
	Печенье 40	40	3	4	30	167	
	Сок в ассортименте	200	1		20	92	682
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
Итого за Полдник		350	5	4	58	301	
Итого за день		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		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		550	29	23	83	672	
Обед	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
Итого за Обед		930	35	29	128	923	
Полдник	Булочка домашняя 150	150	13	8	81	441	424,03
	Молоко кипяченое 200	200	6	5	10	108	385
Итого за Полдник		350	19	13	91	549	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		600	22	21	78	596	
Обед							
	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
Итого за Обед		920	35	28	121	885	
Полдник							
	Печенье 40	40	3	4	30	167	
	Чай с сахаром 200/11	200			11	45	376
	Мандарин 110	110	1		8	42	338
Итого за Полдник		350	4	4	49	254	
Итого за день		1 870	61	53	248	1735	
Итого за период		18 375	671	616	2869	19685	
Среднее значение за период			67,1	61,6	286,9	1968,5	

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%