

«УТВЕРЖДАЮ»:

Генеральный директор

ООО «Технология»

/Трухтанова О.Ю./

2020 г.



«СОГЛАСОВАНО»

Главный специалист — эксперт отдела  
надзора по гигиене детей и подростков  
Управления Роспотребнадзора  
по Самарской области

*Ирина Каримова*  
« 31 » августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель родительского комитета

*Тараканова Т.А.*  
« 31 » августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ с. Шилом

/Трухтанова О.Ю./

2020 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНА  
ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ,  
РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ТЕРРИТОРИИ  
МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНОВ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

УТВЕРЖДАЮ

ООО "Технология

Генеральный директор  Трухтанова О.Ю.

Сборник рецептов для общеобразовательных учреждений /Под ред. Могильного М.П и Тутельяна В.А., 2011г.  
Руководящие по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4. 0179-20

*Врач по общей гигиене едрана в  
Советском районе в Самары ФБУЗ, центр  
гигиены и эпидемиологии в Самарской  
области Самарский Е.Ю.*

**Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: понедельник


Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,090	7,390	33,820	226,940	0,130	1,300	49,500	0,160	127,030	156,220	36,770	0,780
382	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380	9,500	0,040	127,990	117,860	18,000	0,640
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
<b>Итого за завтрак</b>			15,610	16,090	73,500	494,940	0,200	1,790	98,000	0,319	393,920	375,180	69,920	1,900
<b>обед</b>														
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	0,580	3,080	5,920	54,360	0,020	11,700		1,400	15,350	13,760	7,920	0,480
104	Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками и зеленью	250/15/3	5,410	9,270	20,790	188,900	0,230	26,050	2,500	2,180	26,200	108,630	37,630	1,570
259	Жаркое по-домашнему из цыплят	50/125	16,650	11,990	17,500	245,200	0,180	23,120	20,400	2,920	25,740	194,480	39,680	2,110
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
<b>Итого за обед</b>			27,370	25,840	92,380	717,180	0,530	60,870	22,900	7,530	87,900	323,050	108,650	5,440
<b>полдник</b>														
421	Плюшка "Московская"	100	8,870	16,400	61,740	430,190	0,190	0,390	99,500	2,270	55,910	115,930	34,870	1,610
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
<b>Итого за полдник</b>			8,880	16,400	86,970	556,680	0,200	2,790	99,500	2,270	61,590	117,690	36,630	1,970
<b>Итого за день</b>			51,860	58,330	252,850	1768,800	0,930	65,450	220,400	10,119	543,410	815,920	215,200	9,310

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самара

*93 16544 от 25.08.2021*  




ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: вторник  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>завтрак</b>														
3	Икра овощная кабачковая	30	1,360	3,590	7,190	66,830	0,020	2,340		7,390	45,430	27,870	8,990	0,370
243	Сосиска отварная	50	5,500	11,950	0,200	130,500	0,100			0,200	17,500	79,500	10,000	0,900
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	39,610	67,680	25,390	1,540
379,01	Кофейный напиток с молоком	200	1,450	1,250	17,370	86,850	0,020	0,650	10,000		60,450	45,000	7,000	0,100
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
<b>Итого за завтрак</b>			16,640	23,430	75,640	573,070	0,300	2,990	39,500	17,219	169,890	246,150	61,280	3,240
<b>обед</b>														
71	Овощи порционно (сезонно)	25	0,2	0,03	0,63	3,5	0,01	2,5		0,03	5,75	10,5	3,5	0,15
96,01	Рассольник "Ленинградский" зеленью	250/3	2,010	5,000	12,000	107,200	0,001	8,400		2,300	29,100	56,720	24,170	0,920
268	Котлета из мяса с томатно-сметанным соусом	50/30	6,600	17,030	7,320	208,880	0,220	2,170	10,500	1,720	14,660	74,710	16,300	0,970
199	Гороховое пюре с маслом	150/5	16,820	5,290	35,150	255,670	0,660		29,500	0,420	65,570	98,355	64,240	5,120
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
<b>Итого за обед</b>			30,360	28,850	103,270	803,970	0,991	13,070	40,000	5,500	135,690	246,465	131,630	8,440
<b>полдник</b>														
406	Пирожок с капустой	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090
345,06	Компот из лесных ягод + С витаминизация	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
<b>Итого за полдник</b>			5,220	3,730	52,570	266,910	0,120	36,000	0,000	2,230	39,070	69,290	31,010	1,490
<b>Итого за день</b>			52,22	56,01	231,48	1643,95	1,411	52,06	79,5	24,949	344,65	561,905	223,92	13,17

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

93 1654 от 25.08.20

*PR*



ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: среда  
Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
Возраст: 7-11 лет

№ 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
<b>завтрак</b>														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000	0,030							
210	Омлет натуральный	105/5	11,060	14,080	2,040	179,200	0,070	0,390	235,500	0,530	80,600	181,550	13,800	2,040
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
<b>Итого за завтрак</b>			16,400	15,880	49,690	408,630	0,170	3,190	235,500	1,560	95,250	222,090	22,440	2,850
<b>обед</b>														
59	Салат "Солнышко" из моркови с яблоком	50	0,490	3,080	4,520	48,500	0,020	2,900		1,480	11,130	20,080	14,000	0,510
82	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	250/10/5	5,230	8,290	11,130	182,500	0,060	11,050	4,780	13,030	53,060	72,170	28,790	1,430
229,01	Рыба по-польски с овощами	50/50	11,590	3,600	4,800	98,630	0,100	2,740	18,700	1,220	69,190	103,785	47,580	0,890
171	Каша гречневая рассыпчатая с	150/5	8,850	6,440	40,010	253,000	0,300		29,500	0,610	18,280	27,42	140,220	4,730
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
<b>Итого за обед</b>			31,210	23,050	118,100	853,100	0,590	58,690	52,980	17,710	178,020	231,235	255,610	9,110
<b>полдник</b>														
38	Курник из песочного теста	80	6,530	14,980	28,190	273,880	0,100	3,890	12,000	3,980	41,370	79,140	20,410	1,170
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
<b>Итого за полдник</b>			6,530	14,980	43,160	333,73	0,100	3,890	12,000	3,980	41,820	79,140	20,410	1,220
<b>Итого за день</b>			54,140	53,910	210,950	1595,460	0,860	65,770	300,480	23,250	315,090	532,465	298,460	13,180

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самара

93 1654 от 28.08.2022



ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
265,03	Плов из куринных окорочков	180	17,690	12,000	32,280	308,630	0,100	4,120	20,400	3,030	20,880	31,32	41,420	1,710
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
<b>Итого за завтрак</b>			22,240	21,990	78,170	518,280	0,130	4,120	79,400	3,169	29,430	59,320	51,320	2,110
<b>обед</b>														
67	Винегрет овощной	50	0,620	5,080	3,720	63,110	0,020	4,510		2,270	10,880	20,430	9,130	0,390
113	Суп-лапша домашняя с курицей и зеленью	250/15/2	8,950	5,930	24,060	185,790	0,140	13,900	19,100	1,920	30,690	46,035	32,780	1,580
279,05	Тефтели мясные тушеные в соусе с	50/30	6,260	15,440	10,520	206,580	0,200	2,870	12,000	1,690	16,450	83,630	17,500	0,950
125	Картофель отварной	150	3,080	0,620	25,100	118,580	0,180	30,800		0,150	15,400	89,320	35,420	1,390
345	Компот из клубники+С	200			19,960	79,800		19,500			0,600			0,060
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
<b>Итого за обед</b>			23,640	28,570	116,560	822,730	0,640	71,580	31,100	7,060	94,180	245,595	118,250	5,600
<b>полдник</b>														
429	Булочка с изюмом	95	6,780	3,660	40,270	221,250	0,150	0,330	10,000	1,810	43,790	91,880	26,760	1,200
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
<b>Итого за полдник</b>			6,790	3,660	65,500	347,740	0,160	2,730	10,000	1,810	49,470	93,640	28,520	1,560
<b>Итого за день</b>			52,670	54,220	260,230	1688,750	0,930	78,430	120,500	12,039	173,080	398,555	198,090	9,270

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

ЭЗ 1654 от 25.08.20





ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
224	Запеканка из творога с морковью и	150/20	21,210	11,950	42,560	365,760	0,080	2,320	52,080	2,890	245,020	278,390	40,670	0,810
378	Чай с лимоном	200	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
<b>Итого за завтрак</b>			27,120	18,060	72,330	557,590	0,120	5,230	91,080	3,019	387,170	381,030	56,660	1,380
<b>обед</b>														
50	Салат из свеклы с чесноком	50	0,790	3,050	4,520	48,620	0,010	4,900		1,370	19,560	21,700	10,860	0,690
88,03	Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и зеленью	250/10/2	5,12	6,77	9,26	119,37	0,080	32,900		2,44	39,26	79,52	26,5	1,26
294,01	Шницель рубленый из птицы	50	6,850	8,380	12,610	151,970	0,060	1,000	6,600	2,900	9,710	67,050	22,820	1,020
304	Рис отварной с маслом	150/5	3,810	4,670	40,000	217,220	0,040		29,500	0,270	4,920	81,950	27,000	0,550
350	Кисель плодово-ягодный + С	200	0,120	0,040	24,610	121,170		3,000		0,100	14,000			0,100
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
<b>Итого за обед</b>			21,420	24,410	124,200	827,220	0,290	41,800	36,100	8,110	107,610	256,400	110,600	4,850
<b>полдник</b>														
470,02	Пирожок с вишней	75	4,960	3,630	30,660	175,500	0,110	14,000		2,050	29,110	60,710	22,950	1,090
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
<b>Итого за полдник</b>			5,020	3,640	45,840	237,73	0,110	16,800		2,060	32,360	62,250	23,790	1,180
<b>Итого за день</b>			53,56	46,11	242,37	1622,54	0,52	63,83	127,18	13,189	527,14	699,68	191,05	7,41

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

93 16511 еч 25.08.2022  
[Подпись]

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: суббота  
 Неделя: 1

Сезон: осень-зима  
 Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800								
203	Макаронные изделия с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
268	Котлета из мяса	50	6,600	17,030	7,300	208,800	0,130		29,500	9,590	39,610	67,680	25,390	1,540
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,220	2,170	10,500	1,720	14,660	74,710	16,300	0,970
379	Чай с сахаром	200			14,970	59,850	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
<b>Итого за завтрак</b>			14,980	31,920	73,230	632,340	0,380	2,170	99,000	11,449	62,820	170,390	51,590	2,910
<b>Обеды</b>														
45	Салат "Витаминный"	50	1,000	3,040	5,170	51,610	0,010	17,800		1,380	20,160	14,900	8,140	0,280
96	Рассольник "Ленинградский"	250/2	2,010	5,000	12,000	107,200	0,120	8,400		2,300	29,100	56,720	24,170	0,920
197	Гороховое пюре	150	16,820	5,290	35,150	255,670	0,660		29,500	0,420	65,570	98,355	64,240	5,120
301	Кнели из кур с соусом	50/30	8,900	7,780	7,030	134,170	0,050	2,410	30,200	1,030	18,140	92,810	15,170	0,810
349	Компот из сухофруктов + С Витамин.	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070				0,650	11,060	3,530	14,920
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030				0,380	9,100	2,650	8,500
<b>Итого за обед</b>			33,470	22,610	117,780	844,010	0,950	31,010	59,700	6,160	158,810	270,725	136,900	8,720
<b>Итого за день</b>			48,450	54,530	191,010	1 476,350	1,330	33,180	158,700	17,609	221,630	441,115	188,490	11,630

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
 отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

23 1654 от 25.08.2022





ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,01	Каша рисовая вязкая молочная	200	5,980	2,940	43,350	224,460	0,080	1,300	20,000	0,180	123,700	156,000	36,000	0,560
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
	Йогурт	100	1,640	0,600	2,360	22,800	0,010	0,240	4,000		49,600	38,000	6,00	0,040
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
<b>Итого за завтрак</b>			10,040	13,460	75,350	456,910	0,120	1,540	83,000	0,319	181,850	222,000	51,900	1,000
<b>обед</b>														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,780	0,050	1,630	10,000								
108	Суп картофельный с клецками и мясом	250/10	7,330	5,670	23,260	173,600	0,140	11,500	12,500	1,870	19,950	104,960	30,100	1,610
234	Биточки рыбные со сметанным	50/30	7,010	7,460	8,890	130,680	0,070	1,020	17,300	2,570	37,620	104,680	26,420	0,590
312	Картофельное пюре	150/5	3,280	5,240	22,060	148,920	0,160	25,910	34,300	0,180	42,200	96,790	32,800	1,190
345	Компот из черной смородины	200	0,260	0,100	21,860	91,240	0,010	32,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
<b>Итого за обед</b>			23,390	20,020	110,900	723,310	0,480	70,430	64,100	6,880	129,890	321,190	120,800	5,020
<b>полдник</b>														
426,11	Булочка с повидлом	70	4,440	3,690	41,170	213,330	0,100	0,100	2,500	2,000	16,270	51,080	18,530	1,130
386	Снежок	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	40,000		248,000	184,000	28,000	0,200
<b>Итого за полдник</b>			10,240	8,690	49,570	321,330	0,140	0,700	42,500	2,000	264,270	235,080	46,530	1,330
<b>Итого за день</b>			54,410	46,970	339,640	1989,730	0,910	73,370	160,100	10,250	607,140	832,880	245,510	9,610

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

ЭЗ 16541 от 25.08.2022





ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
243	Сосиска отварная с соусом	50/30	5,920	13,620	3,140	159,360	0,180	2,550	11,800	0,300	20,170	86,690	13,980	1,070
171	Каша гречневая рассыпчатая с	150	8,820	2,310	39,970	215,600	0,300			0,560	17,680	209,350	140,220	4,720
382,01	Какао с молоком и сахаром	200	3,670	2,600	25,090	138,400	0,030	0,380	9,500	0,040	127,990	117,860	18,000	0,640
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
<b>Итого за завтрак</b>			24,260	24,630	82,790	642,960	0,550	3,040	60,300	1,019	304,740	515,000	187,350	6,910
<b>обед</b>														
84	Салат "Пестрый"	60	0,660	3,100	7,080	59,270	0,010	5,600		1,390	17,420	19,020	10,240	0,920
99,02	Суп картофельный с мясом	250/10	5,030	6,910	10,600	125,210	0,090	20,500		2,380	22,100	80,600	24,150	1,210
290,11	Птица тушеная в соусе	50/50	15,560	7,870	2,870	145,060	0,060	2,630	21,300	1,110	19,320	64,98	19,010	1,320
143	Рагу овощное	150	2,380	4,300	13,450	102,970	0,090	31,900		1,980	35,190	60,480	27,260	0,960
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	14,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
<b>Итого за обед</b>			29,360	23,880	87,400	693,380	0,370	74,630	21,300	8,090	128,190	245,260	112,080	8,440
<b>полдник</b>														
	Печенье порционно	50	37,230	44,860	148,250	229,000	0,510		331,500	6,630	209,100	443,700	76,500	5,100
349	Компот из сухофруктов + С	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
<b>Итого за полдник</b>			37,240	44,860	173,480	355,490	0,520	2,400	331,500	6,630	214,780	445,460	78,260	5,460
<b>Итого за день</b>			96,820	93,370	343,670	1937,740	1,510	78,440	441,300	17,730	664,090	959,570	395,110	21,990

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самара

73 16544 от 25.03.2022





ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
174,05	Каша ячневая молочная вязкая с	200	7,300	3,070	39,056	215,660	0,160	1,300	20,000	0,660	155,380	240,920	36,000	0,910
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230		2,800		0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
338	Фрукт сезонный	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
<b>Итого за завтрак</b>			10,180	13,400	78,706	474,690	0,220	14,100	79,000	1,009	182,730	281,460	55,740	3,550
<b>обед</b>														
37	Салат "Степной"	50	0,730	5,090	3,850	64,260	0,030	4,050		2,280	8,910	20,120	9,700	0,310
102,03	Суп картофельный с горохом, мясом и зеленью	250/10/3	9,550	7,320	19,470	182,290	0,260	14,500		2,520	37,090	55,635	40,900	2,570
255,01	Печень куриная по-строгановски со	50/50	13,750	10,370	6,040	173,440	0,230	25,04	60,8	3,390	15,880	23,82	15,680	5,210
203	Вермишель отварная с маслом	150/5	5,960	4,970	36,290	213,890	0,130		29,500	9,590	21,210	63,930	24,290	1,390
348,04	Компот из кураги+С Витаминизация	200	1,040	0,060	30,160	126,200	0,020	0,800		1,100	32,600	29,200	21,000	0,700
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
<b>Итого за обед</b>			35,760	29,310	129,010	928,950	0,770	44,390	90,300	19,910	135,850	198,885	134,990	11,410
<b>полдник</b>														
420	Сосиска в тесте	110	10,890	19,980	33,130	355,960	0,210		7,500	4,100	33,750	140,750	30,450	1,970
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
<b>Итого за полдник</b>			10,890	19,980	48,100	415,810	0,210	0,000	7,500	4,100	34,200	140,750	30,450	2,020
<b>Итого за день</b>			63,800	68,420	306,340	2085,940	1,340	71,490	62,25	27,100	378,290	641,205	242,860	18,620

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

93 16571 от 25.08.2022



ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>завтрак</b>														
15	Сыр порционно	15	3,480	4,430		54,600	0,010	0,110	39,000	0,080	132,000	75,000	5,250	0,150
223,01	Запеканка из творога со сгущенным	100/20	21,880	8,340	25,260	266,920	0,050	0,670	65,360	0,170	224,320	259,790	28,980	0,580
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
<b>Итого за завтрак</b>			27,730	14,440	54,820	456,370	0,090	0,780	104,360	0,289	363,670	360,890	44,130	1,110
<b>обед</b>														
45	Салат "Витаминный"	50	0,770	3,040	5,170	51,610	0,010	17,800		1,380	20,160	14,900	8,140	0,280
98,02	Суп крестьянский с курицей, пшеном	250/15/2	6,600	7,130	10,450	133,080	0,090	4,200	6,600	2,410	32,470	90,510	25,920	1,070
258,01	Азу с мясом	50/200	14,650	35,340	29,750	496,510	0,600	38,950		5,010	37,410	237,450	64,660	3,170
345	Компот из лесных ягод + С	200	0,260	0,100	21,910	91,410	0,010	22,000		0,180	9,960	8,580	8,060	0,400
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
<b>Итого за обед</b>			27,010	47,110	100,480	941,480	0,810	82,950	6,600	10,010	120,160	357,620	130,200	6,150
<b>полдник</b>														
405,12	Булочка со сгущенным молоком	70	5,840	3,730	39,590	215,530	0,110	0,200	2,500	2,000	76,870	95,080	23,930	0,910
388	Напиток из шиповника	200	0,320	0,140	24,440	101,600	0,010	42,000		0,340	6,200	1,600	1,600	0,320
<b>Итого за полдник</b>			6,160	3,870	64,030	317,130	0,120	42,200	2,500	2,340	83,070	96,680	25,530	1,230
<b>Итого за день</b>			85,110	52,110	262,380	1850,120	0,890	82,150	84,460	13,960	520,370	756,255	229,080	12,380

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самара

93 16541 от 25.08.2022

*PK*

ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Завтрак-обед - полдник

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
<b>завтрак</b>														
131	Зеленый горошек порционно	25	0,78	0,05	1,63	10	0,03							
ПР	Котлеты по-хлыновски	50	5,93	16,71	6,92	201,09	0,18	4	12,5	2,83	9,45	73,42	12,65	0,85
171	Каша кукурузная с маслом	150/5	4,180	4,730	35,540	201,400	0,070		29,500	0,400	10,600	55,450	15,000	1,360
ПР	Батон	30	2,370	1,670	14,590	75,000	0,030			0,039	6,900	26,100	9,900	0,330
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,060	0,010	15,180	62,230				0,010	3,250	1,540	0,840	0,090
<b>Итого за завтрак</b>			13,320	23,170	73,860	549,720	0,310	6,800	42,000	3,279	30,200	156,510	38,390	2,630
<b>обед</b>														
42	Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,92	3,13	5,11	52,25	0,03	5,72		1,36	6,19	19,18	7,85	0,32
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5/3	2,040	6,180	13,610	119,220	0,060	22,870	7,500	2,450	42,590	55,760	26,860	1,190
265	Плов из мяса	180	13,860	31,070	32,280	464,690	0,430	2,900		3,190	13,820	194,680	44,900	1,880
376	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,000	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
<b>Итого за обед</b>			21,550	41,880	99,170	863,980	0,620	31,490	7,500	8,030	83,210	275,800	103,030	4,670
<b>полдник</b>														
413	Пицца	100	10,660	12,600	31,620	283,810	0,190	6,100	43,500	1,460	126,490	160,960	33,730	1,740
389	Сок фруктовый	200	1,000	0,200	20,200	92,000	0,020	14,000		0,200	14,000	14,000	8,000	2,800
<b>Итого за полдник</b>			11,660	12,800	51,820	375,810	0,210	20,100	43,500	1,660	140,490	174,960	41,730	4,540
<b>Итого за день</b>			55,05	80,38	264,8	1993,79	1,41	69,23	160	15,02	272,66	705,54	280,53	15,06

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области"  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары

93 16514 см 25.08.2022





ООО "Технология"

Примерное двенадцатидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Завтрак-обед -полдник

День: суббота

Неделя: 2

Сезон: осень-зима

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>завтрак</b>														
14	Масло порционно	10	0,050	8,250	0,080	74,800			59,000	0,100	1,200	1,900		0,020
210	Омлет натуральный	105	11,060	14,080	2,040	179,200	0,070	0,390	235,500	0,530	80,600	181,550	13,800	2,040
ПР	Батон	60	4,500	1,740	30,840	157,200	0,070			1,020	11,400	39,000	7,800	0,720
379	Чай с сахаром	200			14,970	59,850					0,450			0,050
<b>Итого за завтрак</b>			15,610	24,070	47,930	471,050	0,140	0,390	294,500	1,650	93,650	222,450	21,600	2,830
<b>Обед</b>														
67	Винегрет	50	0,620	5,080	3,720	63,110	0,020	4,510		2,270	10,880	20,430	9,130	0,390
99	Суп из овощей с мясом	250/10	5,030	6,910	10,600	125,210	0,090	20,500		2,380	22,100	80,600	24,650	1,210
171	Каша пшеничная с маслом	150/5	6,510	4,910	41,980	237,800	0,100		29,500	0,950	0,600	32,550	9,600	0,730
294	Шницель рубленный из птицы "Курочка ряба"	50	6,850	8,380	12,610	151,970	0,060	1,000	6,600	2,900	9,710	67,050	22,820	1,020
349	Компот из сухофруктов + С Витамин.	200	0,010		25,230	126,490	0,010	2,400			5,680	1,760	1,760	0,360
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,930	1,200	20,000	99,900	0,070			0,650	11,060	3,530	14,920	0,670
ПР	Хлеб ржаной	30	1,800	0,300	13,200	68,970	0,030			0,380	9,100	2,650	8,500	0,560
<b>Итого за обед</b>			23,750	26,780	127,340	873,450	0,380	28,410	36,100	9,530	43,290	208,570	91,380	4,940
<b>Итого за день</b>			39,360	50,850	175,270	1344,500	0,760	56,820	330,600	11,180	136,940	431,020	112,980	7,770
			62,2	61,0	271,4	1817,7	1,019	62,2	183,402	15,911	434,6	690,4	252,0	13,0
<b>Итого за период</b>			36,4	52,7	183,14	1410,4	0,925	31,0	244,650	14,349	192,2	436,1	150,7	8,2

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Самарской области  
отдел гигиены и эпидемиологии в Советском районе г.Самары"

73 16544 от 25.08.2022