

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

(ДЛЯ ДЕТЕЙ С ФКУ)

2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН


Минязов Р.Н.
«01» сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2
Черепин Е.А.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОАУ СОШ №3
Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Д.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10
Акматалинова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11
Алидаров И.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14
Пурдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16
Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1
Гареев В.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Вапшерская гимназия
Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1
Муртагай Т.А.

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	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	Se	I					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
337,02	ФКУ Макароны из твердых с пассерованными овощами	180			33	160	0,01	0,59	14,4		4,02	10,89	4,45	0,09	0,01						
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114															
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2					
Итого за Завтрак			1	6	86	406	0,03	4,59	14,4		18,32	24,9	12,47	2,92	0,07	2					

Обед																
12,41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	15	118	0,07	27,83			39,95	60,76	29,65	1,32	0,72	0,95
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупы с маслом (без молока)	240/5	2	4	63	367			19,6		5,29	2,31	0,25	0,04		44,74
42,03	Чай с лимоном (2 вариант)	200			10	42		2,8			3,1	1,54	0,84	0,07		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед																
			4	12	117	675	0,07	30,63	19,6		48,34	64,61	30,74	1,43	0,72	45,69

Итого за день	5	18	203	1081	0,1	35,22	34		66,66	89,51	43,21	4,35	0,79	47,69		
---------------	---	----	-----	------	-----	-------	----	--	-------	-------	-------	------	------	-------	--	--

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
9,08	Каша из сего с тыквой	180	1	3	40	212	0,04	5,43	14,4		18,04	18,05	9,5	0,3	0,24		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
127,05	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45											
Итого за Завтрак																	
			1	6	84	411	0,04	5,43	14,4		18,34	18,06	9,52	0,33	0,3		

Обед																	
301,1	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	1	7	19	138	0,02	2			8,5	18,73	9	0,22	0,02	0,05	
126,04	ФКУ Плов бухарский	200	2	20	72	470	0,07	4,5			33,97	67,8	27,79	1,05	0,16	0,12	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148											
Итого за Обед																	
			3	30	132	864	0,09	22,7			42,79	86,53	36,79	1,3	0,24	0,17	
Итого за День																	
			4	36	216	1295	0,13	28,13	14,4		61,13	104,59	46,31	1,63	0,54	0,17	

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: среда
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
336.02	Картофельное пюре запеченное	200	4	11	31	237	0,23	38,2	44,4		23,79	114,56	44,05	1,76			22
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0,01	130			6,2	1,6	1,6	0,32	0,12		
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6			
Итого за Завтрак			6	15	99	549	0,28	178,2	44,4		37,99	144,16	87,65	2,68	0,12		22

Обед																	
301.11	ФКУ Суп из сборных овощей	250	2	3	11	74	0,08	20,25			20,2	46,4	21,1	0,72	0,08	0,63	
307.02	Пюре из тыквы с яблоком	200/5	1	4	10	81	0,05	12,1	20		27,88	24,53	14,97	1,86	0,22	1,46	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11		
303.02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148											
Итого за Обед			3	10	64	361	0,13	35,15	20		51,3	72,47	36,91	2,66	0,41		2,09

Итого за день			9	25	163	910	0,41	213,35	64,4		89,29	216,63	124,56	5,34	0,53		24,09
---------------	--	--	---	----	-----	-----	------	--------	------	--	-------	--------	--------	------	------	--	-------

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 7 до 10 лет

педель: 1																	Возраст: с 7 до 10 лет									
№ реж.	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	Р	Mg	Fe	Se	I										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
98,09	ФКУ Рату из овощей с томатом	200	3	11	20	191	0,14	41,93	12		49,9	95,93	44,5	1,49	0,37	1,56										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114																				
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2										
Итого за Завтрак			4	14	73	437	0,16	45,93	12		64,2	109,94	52,52	4,32	0,43	3,56										

Обед																
15,39	ФКУ Рассольник домашний	250	2	5	15	118	0,11	26,25			26,35	64,7	27,75	1,04	0,07	1,1
297,02	Каша вязкая кукурузная	180/5	1	2	29	136			8,4		2,46	1	0,11	0,03	0,03	19,6
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед																
			3	10	89	469	0,12	46,45	8,4		35,57	70,1	31,46	1,99	0,29	21,5

Итого за день																
			7	24	162	906	0,28	92,38	20,4		99,77	180,04	83,98	6,31	0,72	25,06

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
297.03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крутки с маслом (без молока)	230	2	4	59	344			18,4		4,97	2,17	0,23	0,04		42	
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
Итого за Завтрак																	
			2	7	92	498			18,4		5,27	2,18	0,25	0,07	0,06	42	

Обед																	
212.06	ФКУ Суп картофельный с сато вегетарианский	250	1	4	16	107	0,06	10,38	20		7,65	33,33	12,8	0,5		0,01	
306.01	ФКУ Морковь припущенная	205	3	8	15	149	0,13	10,9	44		61,5	123,2	82,84	1,55	0,22		
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
303.02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148											
Итого за Обед																	
			4	15	70	444	0,19	21,28	64		69,45	156,54	95,66	2,08	0,28	0,01	

Итого за день	6	22	162	942	0,19	21,28	82,4		74,72	158,72	95,91	2,15	0,34	42,01			
---------------	---	----	-----	-----	------	-------	------	--	-------	--------	-------	------	------	-------	--	--	--

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

педелик. 2																	Возраст: с 7 до 10 лет									
№ реж.	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	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
337,01	ФКУ Макароны из твердых отварные с маслом	200		4		60	279			20		1,2	7,8		0,01											
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06										
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3		23	114																			
101,14	Фрукт	100	2	1	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6											
Итого за Завтрак			2	8		114	529	0,04	10	20		9,5	35,81	42,02	0,64	0,06										

Обед																
312,03	ФКУ Шницель из свинины с овощами	250	2	5	8	84	0,06	28,49			29,7	37,96	19,31	0,65	0,26	1,46
302	ФКУ Суп из говядины с морковью	200	1	4	72	336	0,04	3,2	20		18,48	43,9	24,32	0,46	0,06	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06	
303,02	ФКУ Хлеб из муки высшего сорта	65	3	3	29	148										
Итого за Обед			3	12	121	696	0,1	47,89	20		48,5	81,86	43,63	1,14	0,38	1,46

Итого за день			5	20	235	1225	0,14	57,89	40		58	117,67	85,65	1,78	0,44	1,46
---------------	--	--	---	----	-----	------	------	-------	----	--	----	--------	-------	------	------	------

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17
Завтрак																	
9,09	ФКУ Каша из сего на воде рассыпчатая с маслом	180/8,2		3	57	296			18,8			1,27	1,41		0,03	0,03	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
127,05	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45											
Итого за Завтрак																	
			6	101	495				18,8			1,57	1,42	0,02	0,06	0,09	

Обед																	
301,1	ФКУ Суп с Макароныными изделиями	250	1	7	19	138	0,02	2				8,5	18,73	9	0,22	0,02	0,05
38,08	ФКУ Капуста тушеная	200	5	8	20	174	0,09	106,95				115,29	82,99	42,92	1,64	1,07	6,91
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	6	18	78	500	0,11	108,95				124,09	101,73	51,94	1,89	1,15	6,96
Итого за Обед																	
Итого за день																	
			6	24	179	995	0,11	108,95	18,8			125,66	103,15	51,96	1,95	1,24	6,96

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: среда

Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
336,02	Картофельное пюре запеченное	200	4	11	31	237	0,23	36,2	44,4		23,79	114,56	44,05	1,76			22
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0,01	130			6,2	1,6	1,6	0,32	0,12		
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8			2
Итого за Завтрак																	
			5	14	98	545	0,26	172,2	44,4		43,99	130,16	53,65	4,88	0,12		24

Обед																	
12,42	ФКУ Свекольник	250	2	4	14	103	0,07	15,19			35,59	56,02	26,02	1,32	0,6		80,05
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупики с маслом (без молока)	230	2	4	59	344			18,4		4,97	2,17	0,23	0,04			42
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148											
Итого за Обед																	
			4	11	116	653	0,07	17,99	18,4		43,78	59,73	27,09	1,44	0,71		122,05
Итого за День																	
			9	25	214	1198	0,33	190,19	62,8		87,77	189,89	80,74	6,32	0,83		146,05

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
313.04	ФКУ Тыква припущенная	180/5	2	4	10	86	0,11	18,09	20,35		57,77	58,07	31,66	0,92	0,68		
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6			
Итого за Завтрак																	
			4	8	64	336	0,15	28,09	20,35		66,07	86,08	73,68	1,55	0,74		

Обед																	
15.39	ФКУ Рассольник домашний	250	2	5	15	118	0,11	26,25			26,35	64,7	27,75	1,04	0,07	1,1	
65.03	ФКУ Рис отварной с овощами	200	1	5	71	331	0,02	3,15	20,8		13,66	33,01	11,54	0,33	0,02	0,1	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06		
303.02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148											
Итого за Обед																	
			3	13	127	725	0,13	45,6	20,8		40,33	97,71	39,29	1,4	0,15	1,2	
Итого за День																	
			7	21	191	1061	0,28	73,69	41,15		106,4	183,79	112,97	2,95	0,89	1,2	

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17
Завтрак																	
297,02	Каша вязкая кукурузная	185	1	2	29	136			8,4			2,46	1	0,11	0,03	0,03	19,6
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
127,05	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45											
Итого за Завтрак																	
			1	5	73	335			8,4			2,76	1,01	0,13	0,06	0,09	19,6

Обед																	
12,41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	15	118	0,07	27,83				39,95	60,76	29,65	1,32	0,72	0,95
197,01	ФКУ Картофель тушеный	200	4	9	32	233	0,24	39,28	48			35,68	133,39	52,38	2,01	0,15	0,16
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148											
Итого за Обед																	
			6	17	92	566	0,32	87,31	48			82,39	198,55	85,63	4,25	1,06	1,91

Итого за день																	
			7	22	165	901	0,32	87,31	56,4			85,15	199,56	85,76	4,31	1,15	21,51

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	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	Se	I					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																					
337,02	ФКУ Макароны из твердых сортов пшеницы с пассерованными овощами	200			3	36	177	0,01	0,65	16		4,47	12,1	4,94	0,1	0,01					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200				10	40														
303	ФКУ Хлеб из пшеницы высшего сорта	50			3	23	114					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
127,05	Пюре фруктовое Малышам	125				11	45														
Итого за Завтрак				6	80	376	376	0,01	0,65	16		4,77	12,11	4,96	0,13	0,07					

Обед																
15,39	ФКУ Рассольник домашний	250	2	5	15	118	0,11	26,25			26,35	64,7	27,75	1,04	0,07	1,1
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупы с маслом (без молока)	230	2	4	59	344			18,4		4,97	2,17	0,23	0,04		42
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			4	12	115	738	0,11	42,45	18,4		31,64	66,87	27,98	1,11	0,13	43,1
Итого за День			4	18	195	1114	0,12	43,1	34,4		36,41	78,98	32,94	1,24	0,2	43,1

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17
Завтрак																	
9,08	Каша из сарго с тыквой	200	1	3	45	235	0,04	6,03	16			20,04	20,05	10,56	0,33	0,27	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10				8	28	42	0,6		
Итого за Завтрак																	
			3	7	99	485	0,08	16,03	16			28,34	48,06	52,58	0,96	0,33	

Обед																	
301,1	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	1	7	19	138	0,02	2				8,5	18,73	9	0,22	0,02	0,05
307,02	Пюре из тыквы с яблоком	200/5	1	4	10	81	0,05	12,1	20			27,88	24,53	14,97	1,86	0,22	1,46
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8				3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148											
Итого за Обед																	
			2	14	72	425	0,07	16,9	20			39,6	44,8	24,81	2,16	0,35	1,51
Итого за день																	
			5	21	171	910	0,15	32,93	36			67,94	92,86	77,39	3,12	0,68	1,51

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: среда
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
336,02	Картофельное пюре запеченное	200	4	11	31	237	0,23	38,2	44,4		23,79	114,56	44,05	1,76			22
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0,01	130			6,2	1,6	1,6	0,32	0,12		
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6			
Итого за Завтрак			6	15	99	549	0,28	178,2	44,4		37,99	144,16	87,65	2,68	0,12		22

Обед																	
301,11	ФКУ Суп из сборных овощей	250	2	3	11	74	0,08	20,25			20,2	46,4	21,1	0,72	0,08	0,63	
126,04	ФКУ Плов бухарский	200	2	20	72	470	0,07	4,5			33,97	67,8	27,79	1,05	0,16	0,12	
69,06	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8	
	Витаминизированный (витамин С)																
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148											
Итого за Обед			4	26	128	759	0,16	44,95			60,93	118,6	52,49	2,69	0,43		1,55

Итого за День																	
			10	41	227	1308	0,44	223,15	44,4		98,92	262,76	140,14	5,37	0,55		23,55

Рацион: ШК 01.09.2024г. 11-18лет ФКУ

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
98,09	ФКУ Рату из овощей с томатом	200	3	11	20	191	0,14	41,93	12		49,9	95,93	44,5	1,49	0,37	1,56	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
127,05	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45											
Итого за Завтрак																	
			3	11	41	276	0,14	41,93	12		50,2	95,94	44,52	1,52	0,43	1,56	

Обед																	
12,41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	15	118	0,07	27,83			39,95	60,76	29,65	1,32	0,72	0,95	
297,02	Каша вязкая кукурузная	185	1	2	29	136			8,4		2,46	1	0,11	0,03	0,03	19,6	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148											
Итого за Обед																	
			3	10	83	442	0,07	27,83	8,4		42,71	61,77	29,78	1,38	0,81	20,55	

Итого за День																	
			6	21	124	718	0,21	69,76	20,4		92,91	157,71	74,3	2,9	1,24	22,11	

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой	230	2	4	59	344			18,4		4,97	2,17	0,23	0,04			42
80,03	крупки с маслом (без молока)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
303	Чай с сахаром (2-й вариант)	50		3	23	114											
Итого за Завтрак																	
	ФКУ Хлеб низкобелковый		2	7	92	498			18,4		5,27	2,18	0,25	0,07	0,06		42

Обед																	
212,06	ФКУ Суп картофельный с саго	250	1	4	16	107	0,06	10,38	20		7,65	33,33	12,8	0,5			0,01
	вегетарианский																
306,01	ФКУ Морковь припущенная	205	3	8	15	149	0,13	10,9	44		61,5	123,2	82,84	1,55	0,22		
69,06	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19		0,8
	витаминизированный (витамин С)																
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65															
Итого за Обед																	
			4	15	76	471	0,2	41,48	64		75,91	160,93	99,24	2,97	0,41		0,81

Итого за День																	
			6	22	168	969	0,2	41,48	82,4		81,18	163,11	99,49	3,04	0,47		42,81

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
337,01	ФКУ Макароны изделия отварные с маслом	200		4	60	279			20		1,2	7,8		0,01			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6			
Итого за Завтрак			2	8	114	529	0,04	10	20		9,5	35,81	42,02	0,64	0,06		

Обед																	
312,03	ФКУ Ци из свежей капусты вегетарианские	250	2	5	8	84	0,06	28,49			29,7	37,96	19,31	0,65	0,26	1,46	
302	ФКУ Глив из риса с морковью	200	1	4	72	336	0,04	3,2	20		18,48	43,9	24,32	0,46	0,06		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65	3	3	29	148											
Итого за Обед			3	12	121	696	0,1	47,89	20		48,5	81,86	43,63	1,14	0,38	1,46	

Итого за день			5	20	235	1225	0,14	57,89	40		58	117,67	85,65	1,78	0,44	1,46	
---------------	--	--	---	----	-----	------	------	-------	----	--	----	--------	-------	------	------	------	--

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
9.09	ФКУ Каша из сего на воде	200		4	60	315			20		1,35	1,5		0,03	0,03		
80.03	рассыпчатая с маслом																
303	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
127.05	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45											
Итого за Завтрак			7	104	514				20		1,65	1,51	0,02	0,06	0,09		

Обед																	
301,1	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	1	7	19	138	0,02	2			8,5	18,73	9	0,22	0,02		
38.08	ФКУ Капуста тушеная	200	5	8	20	174	0,09	106,95			115,29	82,99	42,92	1,64	1,07	6,91	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11		
303.02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148											
Итого за Обед			6	18	82	518	0,11	111,75			127,01	103,26	52,76	1,94	1,2	6,96	

Итого за день			6	25	186	1032	0,11	111,75	20		128,66	104,77	52,78	2	1,29	6,96	
----------------------	--	--	---	----	-----	------	------	--------	----	--	--------	--------	-------	---	------	------	--

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: среда
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
336,02	Картофельное пюре запеченное	200	4	11	31	237	0,23	38,2	44,4		23,79	114,56	44,05	1,76			22
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114											
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8			2
Итого за Завтрак																	
			5	14	84	483	0,25	42,2	44,4		38,09	128,57	52,07	4,59	0,06		24

Обед																	
12,41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	15	118	0,07	27,83			39,95	60,76	29,65	1,32	0,72	0,95	
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крутки с маслом (без молока)	230	2	4	59	344			18,4		4,97	2,17	0,23	0,04		42	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148											
Итого за Обед																	
			4	12	119	677	0,08	48,03	18,4		51,68	67,33	33,48	2,28	0,91		43,75

Итого за день																	
			9	26	203	1160	0,33	90,23	62,8		89,77	195,9	85,55	6,87	0,97		67,75

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

неделя: 4																	Возраст: с 7 до 10 лет									
№ реп.	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	Se	I										
																	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
313.04	ФКУ Тыква припущенная	200	2	4	11	93	0.12	19.56	22			62.45	62.78	34.23	0.99	0.73										
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0.01	130																		
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114						6.2	1.6	1.6	0.32	0.12										
101.14	Фрукт	100	2	1	21	96	0.04	10				8	28	42	0.6											
Итого за Завтрак			4	8	79	405	0.17	159.56	22			76.65	92.38	77.83	1.91	0.85										

Обед																
15.39	ФКУ Рассолыник Домашний	200	2	4	12	94	0,09	21		21,08	51,76	22,2	0,83	0,06	0,88	
65,03	ФКУ Рис отварной с овощами	200	1	5	71	331	0,02	3,15	20,8	13,66	33,01	11,54	0,33	0,02	0,1	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8		3,22	1,54	0,84	0,08	0,11		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			3	12	126	631	0,11	26,95	20,8		37,96	86,31	34,58	1,24	0,19	0,98

Итого за день	7	20	205	1036	0,23	186,51	42,8	114,61	178,69	112,41	3,15	1,04	0,98
---------------	---	----	-----	------	------	--------	------	--------	--------	--------	------	------	------

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

таблица 4																	Возраст: с 7 до 10 лет									
№ реп.	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	Se	I										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
297.02	Каша вязкая кукурузная	185	1	2	29	136																				
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					2.46	1	0.11	0.03	0.03	19.6										
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06											
127.05	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45																				
Итого за Завтрак			1	5	73	335			8.4		2.76	1.01	0.13	0.06	0.09	19.6										

Обед																
12.42	ФКУ Свекольник	250	2	4	14	103	0,07	15,19			35,59	56,02	26,02	1,32	0,6	80,05
197,01	ФКУ Картофель тушеный	200	4	9	32	233	0,24	39,28	48		35,68	133,39	52,38	2,01	0,15	0,16
69,06	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19
	витаминизированный (витамин С)															0,8
	200г															
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			6	16	91	551	0,32	74,67	48		78,03	193,81	82	4,25	0,94	81,01

Итого за день	7	21	164	886	0,32	74,67	56,4		80,79	194,82	82,13	4,31	1,03	100,61
Итого за период	130	472	3768	20872	4,59	1839,86	874,35		1703,74	3090,82	1653,83	70,87	15,38	627,04
Итого за период	7	24	188	1044	0,23	91,99	43,72		85,19	154,54	82,69	3,54	0,77	31,35

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:

1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013

1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г

1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008

1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015

1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983

2.(#) Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.

4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.

5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы

6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

6. Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет

7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витаминном С