

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ С ФКУ)
2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

«Утверждено»
Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минизов Р. Н.
«01» сентября 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Черенчик Е.А.


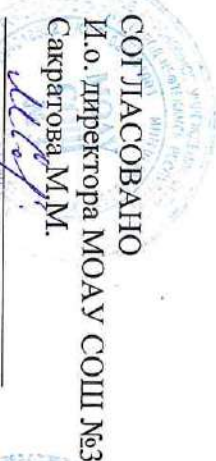


СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акматалинова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Лицей №1
Гареев В.Ю.




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



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Алдаров И.Г.





СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Вахширская гимназия
Каримова А.И.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Д.Ю.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нурлинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Мурчи Т.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Разорвица О.В.



Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: понедельник
Неделя: 1

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (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																										
337,02	ФКУ Макароны из твердых сортов пшеницы с пассерованными овощами	180			3	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		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									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I										
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 крупки 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					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

№ 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	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Завтрак																				
9,08	Каша из саго 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				

№ 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	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
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	884	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

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	1,30			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																				
№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
301.11	ФКУ Супл 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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																				
98,09	ФКУ Рагу 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																				
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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				
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				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

№ рец.	Проект 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																				
297.03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки 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																				
№ рец.	Проект 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				
212.06	ФКУ Суп картофельный с саго 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

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (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																		
337.01	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		250	2	5	8	84	0,06	28,49			29,7	37,96	19,31	0,65	0,26	1,46	
312.03	ФКУ Ши из свежей капусты вегетарианские																
302	ФКУ Плов 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	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 саго на воде	180/8,2		3	57	296			18,8		1,27	1,41		0,03	0,03											
	распычатая с маслом	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	50		3	23	114																				
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	125			11	45																				
127,05	Пюре фруктовое Малышам			6	101	495			18,8		1,57	1,42	0,02	0,06	0,09											
Итого за Завтрак																										

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 Капустя 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		3	10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		6	18	78	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

№ 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	Se	I
1		2	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 някобелговый	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																
№ 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	Se	I
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 крупки 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 някобелговый	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: пятница
Неделя: 2

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

№ рец.	Примем 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			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			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				

№ рец.	Примем 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				
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 яблочк 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			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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																						
337,02	ФКУ Макароны из твердых 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 пшенично-ржаной	50			3	23	114					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
127,05	Люте фрруктовое Малышам	125				11	45															
Итого за Завтрак																						
					6	80	376	0,01	0,95	16		4,77	12,11	4,96	0,13	0,07						

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I						
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 крупки 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 пшенично-ржаной	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

№ рец.	Принем 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	Мg	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					

№ рец.	Принем 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	Мg	Fe	Se	I				
Обед																				
301.1	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	1	7	19	138	0,02	2			8,5	16,73	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

№ рец.	Применение 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	Мg	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																		
№ рец.	Применение 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	Мg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
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 витаминизированный (витамин С)	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	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

№ рец.	Привем 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																	
98.09	ФКУ Рагу 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	

№ рец.	Привем 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	
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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 крупки 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
Обед																	
212.06	ФКУ Суп картофельный с саго 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		
69.06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины 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	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

№ 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	Мg	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 издегиа отварные с маслом	200			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	20		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																				
№ 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	Мg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
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 Плов 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	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

№ рещ.	Примем 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																				
9,09	ФКУ Каша из саго на воде	200		4	60	315			20		1,35	1,5		0,03	0,03					
	рассыпчатая с маслом																			
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				7	104	514			20		1,65	1,51	0,02	0,06	0,09					

Обед		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
№	Примем пищи, наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
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				
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

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (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								
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								

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
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 крупки 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	4	12	29	148	0,08	48,03	18,4		51,68	67,33	33,48	2,28	0,91	43,75								
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
---------------	---	----	-----	------	------	-------	------	--	-------	-------	-------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 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	Мг	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	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			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																				
			4	8	79	405	0,17	159,56	22		76,65	92,38	77,83	1,91	0,85					

Обед																
15,39	ФКУ Рассольник 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	0,28	186,51	42,8		114,61	178,69	112,41	3,15	1,04	0,98

Рацион: ШК 01.09.2024г 11-18лет ФКУ

День: пятница
Неделя: 4

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

№ рец.	Примем 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	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		260	2	4	14	103	0,07	15,19	48	35,59	56,02	26,02	1,32	0,6	80,05
12,42	ФКУ Свекольник														
197,01	ФКУ Картофель тушеный	200	4	9	32	233	0,24	39,28		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	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	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		
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 витамином С