

Согласовано
директор
31.08.2026



Утверждено

Утверждено 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 12-18 лет

1 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ МАШИНА	250	9,1	11,9	30,8	228,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
Итого за прием пищи:	624	24,6	26,9	94,9	679,3
Обед					
ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ	100	1,8	4,2	20,5	116,8
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,2	9,4	15,0	107,0
ПЕЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,8	31,5	37,2	471,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	20,4	84,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	870	38,4	46,0	146,2	1 032,8
Полдник					
ПИРОЖОК С МОРКОВЬЮ ПЕЧЕННЫЙ	150	22,7	12,2	68,4	479,3
СОК ФРУКТОВЫЙ (апельсин)	200	1,0	0,2	19,6	89,2
Итого за прием пищи:	350	23,7	12,4	88,0	568,5
Ужин					
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	17,9	21,0	19,3	323,4
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,7	9,3	34,9	245,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
Итого за прием пищи:	600	27,9	30,7	103,2	787,9
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		121,9	121,3	454,3	3 238,7

Отсутствие яндо

Самосвалов
гипермаркет
31.08.2019

[illegible]

2. Results

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖЕЛКАЯ ЯЧНЕВАЯ	240	9,1	11,9	30,8	228,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	760	19,4	19,6	112,0	682,5
Обед					
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100	1,5	7,0	8,2	100,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	240	2,4	5,3	15,7	121,0
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФРИТЕ КУРИЦЫ	200	23,7	36,0	44,7	502,3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	21,5	88,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	870	36,3	49,3	143,2	1465,6
Полдник					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	120/30	10,3	12,1	34,1	269,8
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200	4,6	4,2	17,6	120,0
Итого за прием пищи:	350	14,9	16,3	51,7	389,8
Ужин					
ТЕФТЕЛЕВИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	10,6	18,1	25,9	273,7
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	14,5	8,1	35,3	247,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:	600	32,8	26,8	125,1	810,7
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		110,6	117,3	454,0	3118,8

Соловьевская
директор Р. В. Толмачев

31.03.2016



Расписание 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным витаминным питанием обучающихся 12-18 лет

3 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	13,1	13,3	47,2	334,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,3	0,1	10,2	43,0
Итого за прием пищи:	550	18,1	20,7	108,5	654,5
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,5	11,0	10,5	147,6
КОЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПИЩЫ	100	14,5	16,2	16,0	258,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,0	5,2	27,4	173,0
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый)	180	0,5	0,0	28,8	118,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКСЕВАННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	930	31,5	33,4	137,5	963,7
Полдник					
ПРОЖОК ПИЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	150	18,2	21,3	72,9	462,9
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	550	19,2	22,1	106,9	612,1
Ужин					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	250/50	21,5	26,0	62,9	447,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:	600	29,1	26,6	126,6	735,2
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		105,1	108,1	501,5	3 135,6

Ответственное лицо

[illegible][illegible]

представляет, наименования блюд

Отвечая на вопрос, почему

Согласовано
директор
31.08.2016



Утверждаю
Директор
31.08.2016

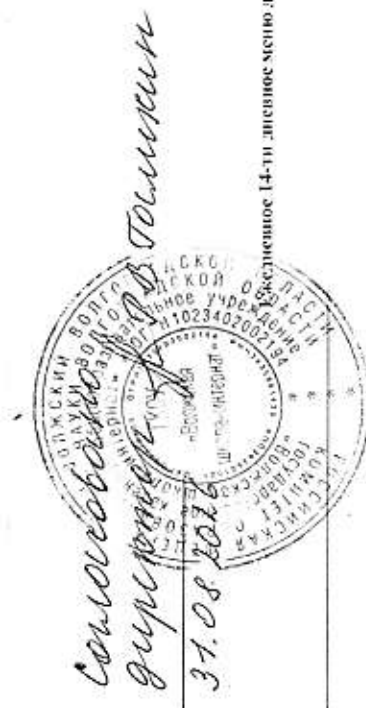
5 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ИКРА КАБАЧКОВАЯ)	100г	1,9	9,2	8,0	123,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200г	20,4	25,2	34,0	332,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/10	2,3	7,5	14,7	135,0
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200г	4,6	4,2	17,6	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40г	3,0	0,2	19,5	91,9
Итого за прием пищи:	580г	32,2	46,3	93,8	802,6
Обед					
ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ	100г	1,8	4,2	20,5	116,8
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250г	2,0	4,3	10,0	88,0
ЖАРКОЕ ПО-ДРЕВЛЯНСКИ	200г	14,7	26,0	23,6	382,1
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200г	0,4	0,1	21,5	88,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50г	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70г	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	870г	27,1	35,5	128,7	928,7
Полдник					
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	150г	12,0	13,5	96,2	534,5
МОЛОКО КИШЕЧНОЕ	200г	5,6	4,9	9,3	104,8
Итого за прием пищи:	350г	17,6	18,4	105,5	639,3
Ужин					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100г	3,0	3,1	10,0	87,3
ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) мясные с соусом	100/70г	12,5	18,7	19,2	224,6
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (гарнир)	180г	6,3	8,6	29,3	182,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200г	0,3	0,0	15,2	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60г	3,9	0,5	24,6	118,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60г	4,5	0,4	29,2	137,8
Итого за прием пищи:	720г	30,5	31,3	127,5	811,1
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180г	5,0	4,4	7,0	92,5
БАТОН	30г	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210г	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		114,7	136,8	477,5	3 351,9

Ответственное лицо



Утверждено



Утверждено 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

6 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЦАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ	250	13,0	11,5	47,5	405,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,3	0,1	10,2	43,0
БАТОН	60	4,6	1,8	30,1	155,4
Итого за прием пищи:	560	22,6	18,5	104,9	753,2
Обед					
КАПУСТА КВАШЕНАЯ С МАСЛОМ	100	1,7	5,0	2,8	64,8
РАССОЛЫВКА ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	6,2	9,4	15,0	107,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,5	16,2	16,0	258,4
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	200	14,5	8,1	35,3	247,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	14,2	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	970	45,2	39,7	136,4	990,0
Полдник					
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	150	18,2	21,3	72,9	462,9
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ)	180	0,5	0,2	20,6	90,8
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	530	19,5	22,3	112,5	644,9
Ужин					
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100	1,5	7,0	8,2	100,5
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЫО	200	29,6	31,3	28,7	552,5
ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	600	38,3	39,0	98,2	931,2
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		132,8	124,8	474,0	3 489,5
Ответственное лицо _____					

Самаровский район
г.Самара
31.08.2026



Календарное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 12-18 лет

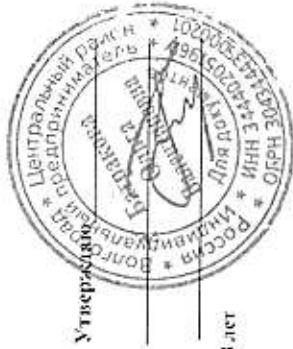
7 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖЕЛТАЯ ЯЧНЕВАЯ	250	9,1	11,9	30,8	228,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОМИДОМ	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
Итого за прием пищи:	550	14,1	19,2	97,1	565,3
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,5	11,0	10,5	147,6
РЫБА С ОВОЩАМИ	130	20,1	15,9	7,3	155,2
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	13,5	46,8	327,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	20,4	84,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	980	35,5	41,4	139,8	980,1
Полдник					
ПЕРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	18,2	18,6	54,1	450,9
СОК ФРУКТОВЫЙ (сбросный)	200	1,0	0,2	19,6	89,2
Итого за прием пищи:	350	19,2	18,8	73,7	540,1
Ужин					
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ МЯСНЫЕ	100	15,9	22,3	21,0	302,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКА (ГАРНИР)	200	8,2	9,9	36,1	195,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:	600	31,3	32,9	118,4	776,5
Ужин 2					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
МОЛОКО КИпяченое	180	5,1	4,4	8,4	94,3
Итого за прием пищи:	230	9,8	9,5	25,5	244,2
Всего за день:		109,9	121,8	454,5	3 106,1

Ответственное лицо _____

* Согласно Сан-Пин 2.3/2.4.4.282-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименований приема пищи, наименований блюд, массы порции, калорийности порции.

Соловьев
директор
31.08.2016



Утверждаю
14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 12-18 лет

8 Вариант

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Итого за прием пищи:			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ	1шт	7,9	7,1	0,4	97,5
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,3	6,1	57,0	216,5
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200	4,6	4,2	17,6	120,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4	34,0	160,8
Итого за прием пищи:	584	25,9	17,8	109,0	694,8
Обед					
ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ	100	1,8	4,2	20,5	116,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,5	5,7	19,1	163,0
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200	14,4	29,8	22,9	366,9
СОК ФРУКТОВЫЙ (мультифруктовый)	180	0,5	0,0	28,8	118,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕЧЕННЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	850	30,4	40,6	144,4	1 018,7
Полдние					
ПРОРОЖОК С ПОМИДОМ	150	12,0	13,5	96,2	534,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ И СМОРОДИНОЙ	200	0,20	0,10	9,80	40,00
Итого за прием пищи:	350	12,2	13,6	106,0	574,5
Ужин					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,7
ТЕФЕЛИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	10,6	18,1	25,9	273,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	4,7	9,3	34,9	245,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:	700	23,8	28,1	126,4	821,8
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		99,6	105,4	507,8	3 280,0
Отсутствует lunch					

Discussion

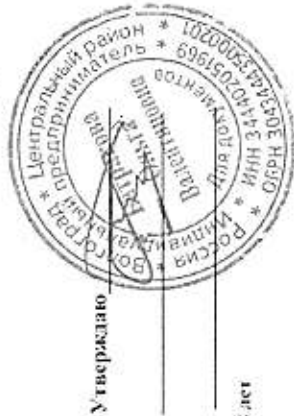
ежедневное 14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным пятиразовым питанием обучающихся 12-18 лет

Appendix 6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Ударили					
Затрачено:					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНИЦЫ С МАСЛОМ	250	11,1	16,9	41,0	275,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40/10/50	4,7	7,3	51,1	277,3
ЧАЙ С САХАРОМ И КАРКАДЕ	200	0,2	0,0	15,0	58,0
Итого за прием пищи:	550	16,0	24,2	107,1	610,8
Обед					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,7
ШИШЕЧКИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,3	10,0	88,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,5	16,2	16,0	258,4
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С ОВОЩАМИ	180	9,4	9,1	37,2	226,3
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,4	0,1	21,5	88,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	950	35,3	30,7	139,5	927,2
Полдник					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	150	20,1	14,4	65,9	479,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,3	0,1	10,2	43,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	550	21,2	15,3	95,1	614,1
Ужин					
ВИКРА МОРОЖЕНАЯ	100	3,0	3,1	10,0	87,3
ЖАРКОЕ С ПЕЧЕНЬЮ	200	29,6	31,3	28,7	552,5
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	69,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:	600	40,1	35,0	104,1	939,0
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		119,8	110,5	467,8	3 261,2

Отвѣтственное лицо

Согласовано
директор
31.08.2018



Утверждаю

Прием пищи, наименование блюда	10 Вариант	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЖЕЛКАЯ МАННАЯ	250	9,1	11,9	30,8	238,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/10/10	4,7	5,1	17,1	199,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,3	0,1	10,2	45,0
БАТОН	50	3,9	1,5	25,1	129,5
Итого за прием пищи:	550	18,0	18,6	83,2	550,3
Обед					
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100	1,5	7,0	8,2	100,5
РАСОЛЫНК ДЕНИНГРАДСКИЕ	250	6,2	9,4	15,0	107,0
ПЛОДЫ ИЗ ЛУЧШЕ	200	21,8	31,5	37,2	471,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	20,4	84,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКАВШЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	870	38,1	48,8	133,9	1 016,5
Полдник					
ПИРОЖОК С ЯБЛОКАМИ	150	10,7	16,5	68,0	397,4
СОК ФРУКТОВЫЙ (АНАНАСОВЫЙ)	200	0,6	0,2	22,9	100,9
Итого за прием пищи:	350	11,3	16,7	90,9	498,3
Ужин					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,7
РЫБА С ОВОЩАМИ	130	20,1	15,9	7,3	155,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	6,0	5,2	27,4	173,0
ЧАЙ С САХАРОМ ТТК	200	0,2	0,0	15,0	58,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:	710	34,5	21,8	100,1	638,6
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		109,1	111,2	430,1	2 863,9
Энергетическое блюдо					

Ответственное лицо _____

Утверждаю _____
_____ лет



150000

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ	250	13,1	13,3		47,2	334,2
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПИВОМ	40/10/50	4,7	7,3		51,1	277,3
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ПЕРТУЮ	1шт	7,9	7,1		0,4	97,5
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	200	4,6	4,2		17,6	120,0
Итого за прием пищи:	644	30,3	31,9		116,3	819,0
Обед						
ЗАКУСКА ОВОЩНАЯ	100	1,8	4,2		20,5	116,8
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,4	5,8		14,4	117,8
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФИЛЕ КУРИНЫМ	200	23,7	36,0		44,7	502,3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1		21,5	88,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3		24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6		28,8	138,5
Итого за прием пищи:	870	36,5	47,0		154,2	1 078,7
Полдник						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ	150	18,2	18,6		54,1	450,9
СОК ФРУКТОВЫЙ (абсолютный)	180	0,9	0,2		17,7	80,3
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоко)	200	0,8	0,8		19,0	91,2
Итого за прием пищи:	530	19,9	19,6		90,8	622,4
Ужин						
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100/30	17,9	21,0		19,3	323,4
КАША ПШЕНИЦА ВЯЗАЯ (густая)	180	6,3	8,6		29,3	182,7
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0		15,2	60,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,1	0,4		34,0	160,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	30	1,9	0,3		12,3	59,4
Итого за прием пищи:	610	31,5	30,3		110,1	786,3
Ужин 2						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,0	4,4		7,0	92,5
БАТОН	30	2,3	0,9		15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3		22,0	170,2
Всего за день:		125,5	134,1		493,4	3 486,6
Итого за день:						

* Согласно СанПиН 2.3.12.4.423-2-76, раздел VIII пункт 59 содержится следующее (оригиналовую) литания на сути для всех возрастных групп детей с указанным наименованием: «Рольма пиши, наименования блюда, массы порции, калорийности порции».

Согласовано
директор
31.08.2018

РАЙОН ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное учреждение
«Волгоградский районный центр
по организации питания
детей и подростков»



14-ти дневное меню для обеспечения бесплатным питанием обучающихся 12-18 лет

12 Вариант

0,4 8 11,1

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧЕВАЯ ВЯЖКАЯ	250	10,8	11,0	44,8	287,4
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ ТТК	30/10/10	4,7	5,1	17,1	149,9
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	15,2	60,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:	700	16,6	16,9	96,1	588,5
Обед					
СВЕКЛА С МАСЛОМ	100	1,5	7,0	8,2	100,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,0	4,3	10,0	88,0
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,5	16,2	16,0	258,4
ПРОТ. ГОРОХОВОЕ ТТК	200	14,5	8,1	35,3	247,3
СОК ФРУКТОВЫЙ (абрикотный)	180	0,9	0,2	17,7	80,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:	950	41,6	36,7	140,3	1 027,8
Полдник					
ДАШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ)	120/70	10,3	12,1	34,1	269,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,3	0,1	10,2	43,0
Итого за прием пищи:	350	10,6	12,2	44,3	312,8
Ужин					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	1,7	12,7
ЖАРКОЕ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ	200	14,4	29,8	22,9	366,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	14,2	59,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,4	0,6	48,7	229,7
Итого за прием пищи:	600	22,7	30,6	87,5	668,5
Ужин 2					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	180	5,0	4,4	7,0	92,5
БАТОН	30	2,3	0,9	15,0	77,7
Итого за прием пищи:	210	7,3	5,3	22,0	170,2
Всего за день:		98,8	101,7	390,2	2 767,7

Специализация: з/о

Ответственное лицо

Самосовещание
директора
31.08.2022

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"ОЛОНКО" (ОАО "ОЛОНКО")
ИНН 1023402000
ОГРН 1021000000000



Утверждено
12-18 лет

Вед. 10.10.08

13 Вариант		Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ (ОКРА КАБАЧКОВАЯ)			100	1,9	9,2	8,0	123,2
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ			200	20,4	25,2	34,0	332,5
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ			40/10	3,1	7,5	19,6	158,0
ЧАЙ С САХАРОМ КАКЛАДЕ			200	0,2	0,0	15,0	58,0
Итого за прием пищи:			550	25,6	41,9	76,6	671,7
Обед							
ОСУЩЕЦ СВЕЖИЙ			100	0,8	0,1	1,7	12,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ			250	1,5	11,0	30,5	147,6
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ			300	11,2	12,0	12,3	186,2
КАША РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ			200	10,1	16,1	47,6	330,2
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА			180	0,2	0,1	22,9	91,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			50	3,7	0,3	24,3	114,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ			70	4,5	0,6	28,8	138,5
Итого за прием пищи:			950	32,0	40,2	148,1	1 024,2
Полдник							
ВАРУШКА С ТВОРОГОМ			150	20,1	14,4	65,9	479,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			200	0,4	0,0	20,4	84,0
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)			200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:			350	20,5	14,4	86,3	563,9
Ужин							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ			100	1,1	0,1	8,5	40,7
КОТЛЕТЫ РУБЕЖНЫЕ МЯСНЫЕ			100	15,9	22,3	21,0	303,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ			180	4,2	8,4	31,4	221,1
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ			200	0,1	0,0	16,7	69,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			70	3,1	0,4	34,0	160,8
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ			30	1,9	0,3	12,3	59,4
Итого за прием пищи:			680	28,3	31,5	123,9	854,8
Ужин 2							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ			200/15	1,6	0,1	19,2	82,4
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ			180	5,1	4,4	8,4	94,3
Итого за прием пищи:			215	6,7	4,5	27,6	176,7
Всего за день:				113,0	132,5	462,5	3 291,3

Отметственное лицо

* Согласно СанПиН 2.3/2.4.2892-26 раздел VIII пункт 59 подпункт 7: ежедневное меню основного (организационного) питания на сутки для всех возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции.

Рационное меню для обеспечения бесплотным питанием обучающихся 12-18 лет

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ДАНИ