

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Саратовский Комбинат Школьного

Питания"

Д.С.Елинников

01.09.2023 г.

Приложение №3 к примерному меню 2023-2024



Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет на 2023г -2024г с заоблегчением диеты

День: День 1

Сезон: осенне-

зимний

Возраст 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
	Каша пшеничная молочная																	
267	жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22				
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57				
	Сыр твердый порционными	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10				
100.1	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30				
493	<b>ОБЕД</b>																	
	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	0,02	4,80	0,00	0,00	42,00	41,00	13,00	0,00				
245	Свекольный сок	250	2,25	3,60	16,92	108,85	0,08	16,65	0,00	0,13	46,95	59,00	27,55	1,48				
131	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03				



418.1	Каша из гороха с растительным маслом	180	17,30	5,27	34,02	252,00	0,72	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	1,80	5,99
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
503	Бантики с корицей	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
646	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>97,10</b>	<b>77,48</b>	<b>413,60</b>	<b>2831,10</b>	<b>2,40</b>	<b>46,98</b>	<b>0,11</b>	<b>1,05</b>	<b>999,64</b>	<b>392,00</b>	<b>116,20</b>	<b>24,32</b>



День: День 2  
 Сезон: осенне-зимний

Возраст 12-18 лет  
 ая

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
313.1	Запеканка из творога (с соусом)	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02		
493	Чай с сахаром <b>ОБЕД</b>	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	Икра кабачковая (промышленного производства)															
115	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70		
147	Кнедли из круп с рисом	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35		
411	Каша гречневая рассыпчатая	100	17,30	17,60	7,43	246,00	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36		
237		180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49		



512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ</b>													
	К													
	Кисломол очный													
516.1	продукт	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
	Пирог													
	морковны й	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	<b>ИТОГО</b>													
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>130,56</b>	<b>125,68</b>	<b>389,05</b>	<b>3177,76</b>	<b>1,74</b>	<b>68,61</b>	<b>0,84</b>	<b>12,49</b>	<b>1295,29</b>	<b>1393,36</b>	<b>478,22</b>	<b>24,71</b>





511.1	Компот из заморозки НННН ЯГОДЫ	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
533	Ватрушка с повидлом	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74,11</b>	<b>66,77</b>	<b>392,26</b>	<b>2460,49</b>	<b>1,29</b>	<b>249,79</b>	<b>0,33</b>	<b>4,22</b>	<b>804,61</b>	<b>586,80</b>	<b>142,30</b>	<b>16,96</b>



День: День 4  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возраст: 12-18 лет

№ рещ.	Прием пищи, наименование вание	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"															
266	"Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	<b>ОБЕД</b>															
17	Овекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28		
	Щи из свежей капусты с картофелем															
142.1	Котлеты куриные, припущенные с соусом	250	2,13	6,45	9,30	104,88	0,08	31,13	0,03	0,15	56,58	39,15	19,35	0,75		
412.1	Рис отварной	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03		
414	Компот из смеси сухофруктов	180	4,43	7,29	20,77	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63		
508	Хлебцы	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		











573	Гребешок с ловидлом	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,63</b>	<b>84,25</b>	<b>379,40</b>	<b>2499,41</b>	<b>1,12</b>	<b>43,50</b>	<b>0,64</b>	<b>5,57</b>	<b>648,55</b>	<b>833,93</b>	<b>372,33</b>	<b>15,75</b>







108	Хребцлы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,00	0,57
	<b>ИТОГО</b>														
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,62</b>	<b>71,11</b>	<b>169,99</b>	<b>1707,04</b>	<b>1,01</b>	<b>115,76</b>	<b>0,48</b>	<b>2,29</b>	<b>450,93</b>	<b>511,90</b>	<b>86,02</b>	<b>11,89</b>	



День: День 7  
 осенне-  
 Сезон: зимний

Возраст 12-18 лет  
 ая

№ рещ.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Каша															
256	пшеничная я вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		
	Сыр															
100.1	твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10		
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30		
	<b>ОБЕД</b>															
	Икра кабачкова я (промышл енного производс тва)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70		
	Борщ с капустой и картофел ем	250	1,92	6,18	12,27	112,60	0,05	18,66	0,00	0,10	59,95	40,80	22,00	1,05		
128.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03		
395.1	Макаронн ые изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39		











221	Типор мощности й	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>94,10</b>	<b>95,62</b>	<b>316,29</b>	<b>2503,88</b>	<b>1,28</b>	<b>290,27</b>	<b>0,65</b>	<b>3,65</b>	<b>583,30</b>	<b>1211,60</b>	<b>422,77</b>	<b>20,15</b>







543.2	Пирожки печеные с капустой м фаршем	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>81,98</b>	<b>82,00</b>	<b>425,30</b>	<b>2757,14</b>	<b>1,93</b>	<b>62,63</b>	<b>0,74</b>	<b>7,43</b>	<b>999,55</b>	<b>591,67</b>	<b>268,71</b>	<b>25,94</b>

День: День 10

Сезон: Осенне-

Зимний

Возраст: 12-18 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
266	"Жидкая Хлебцы"	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
494	Чай с лимонном <b>ОБЕД</b>	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70		
244	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,08	30,43	0,00	0,13	47,80	48,05	21,15	0,85		
412.2	Щицели куриные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03		



243	Каша пшенична я рассыпчя тая	180	9,13	4,10	50,42	262,22	0,14	0,00	0,00	4,28	185,60	178,20	36,94	1,44
508	Компот из смеси сухофрукт ов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ</b> К													
503	Кисель из концентра та плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,27</b>	<b>59,16</b>	<b>407,88</b>	<b>2599,65</b>	<b>1,38</b>	<b>92,45</b>	<b>0,29</b>	<b>11,95</b>	<b>1011,59</b>	<b>1258,03</b>	<b>377,28</b>	<b>16,72</b>



День: День 11  
 Осенне-  
 Сезон: зимний

Возраст: 12-18 лет  
 ая

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Макаронные изделия, запеченные с сыром															
296	Чай с сахаром	200	11,10	16,00	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72		
493	<b>ОБЕД</b>															
	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63		
	Рассольник ленинградский вегетарианский															
134.2	Суфле из курицы с соусом	250	2,35	5,48	16,92	126,65	0,13	16,75	0,00	0,23	28,90	58,73	23,38	1,00		
408	Рагу из овощей	100	16,83	7,78	3,74	152,47	0,07	1,35	0,07	0,19	32,46	126,75	54,74	1,20		
195.1	Напиток из шиповника	180	3,55	7,52	18,61	158,15	0,14	33,62	0,00	0,14	62,75	61,27	24,62	1,22		
519	Хлебцы	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		
108	<b>ПОЛДНИК</b>	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		



518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
543.2	Пирожки печеные с картофел ем	100	6,27	8,06	46,47	334,67	0,10	0,00	0,00	0,89	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,01</b>	<b>83,22</b>	<b>368,55</b>	<b>2619,19</b>	<b>1,32</b>	<b>326,13</b>	<b>0,24</b>	<b>2,49</b>	<b>733,92</b>	<b>707,89</b>	<b>335,01</b>	<b>17,57</b>



День: День 12  
 Осенне-  
 Сезон: зимний

Возраст 12-18 лет  
 ая

№ реч.	Прием пищи, наимено-вание	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углевод-ы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Каша из хлопьев овсяных "Г еркулес"	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
266	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
495	Чай с молоком <b>ОБЕД</b>	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40		
17	Свежета отварная Суп картофельный с клецками вегетарианский	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28		
146.1		250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78		
399	Оладьи из печени то-кундески	100	17,30	36,70	11,80	222,00	0,25	7,20	6,90	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20		
242	Каша перловая рассыпч тая	180	5,65	3,98	20,39	219,37	0,07	0,00	0,00	0,67	30,82	193,61	25,42	1,10		
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		



ИТОГО	51,14	67,14	209,61	1625,25	1,01	27,94	7,24	6,08	764,11	1258,83	271,61	14,16
ЗА ДЕНЬ:												

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийн ость,	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	15,02	15,45	60,56	444,66	0,18	3,49	0,10	0,67	229,19	223,67	37,49	2,05
28,97	27,08	112,30	813,75	0,58	54,82	0,70	2,63	197,87	291,90	120,86	8,80	
Среднее значение	49,52	45,53	212,56	1498,86	0,85	83,42	0,83	3,89	517,10	564,63	178,75	11,65