

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Дятлев Алексей Александрович

/А.А. Дятлев

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Гимназии №96"

Е. В. Бреус

2024 г.



**Примерное циклическое 14-дневное меню для
организации питания учащихся МБОУ Гимназии
№96, составленное ИП Дятлевым А.А. (11 лет и
старше)**

Дети 11 лет и старше

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
34	Плов из пшцы	250	14,28	13,55	34,99	322,00	0,09	2,37	0,65	0,04	76,97	154,37	30,06	1,39				
57	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	60	0	0	0	0	0,52	0,12	0,06	0,05				
11	Бутерброд с маслом	50/10	3,88	7,55	24,73	182	0,05	0	0,65	0,04	12,4	35,5	7	0,57				
11	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,6	15,16	83,2	0,09	0	0,9	0	13,2	93,6	26,4	1,76				
	Итого		21,36	21,70	89,85	647,20	0,23	2,37	2,20	0,08	103,09	283,59	63,52	3,77				
Обед																		
233	Икра морковная	100	2,10	7,30	10,30	115,00	0,05	5,15	1,80	0,00	27,88	18,40	5,20	1,08				
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом																		
40	изделиями, с мясом	250	5,40	5,21	32,42	18,00	0,18	11,62	0,44	0,02	35,79	173,88	36,81	1,41				
14	Котлета куриная	120	17,15	10,35	6,59	178,00	0,11	0,00	2,61	0,03	16,19	127,80	17,98	1,57				
54	Картофель отварной	180	3,54	6,40	28,46	186,00	0,21	34,80	0,25	0,03	19,32	103,32	40,02	1,59				
280	Компот из вишни	200	0,60	0,16	27,40	113,44	0,00	0,15	0,00	0,00	0,96	0,23	0,13	0,04				
11	Хлеб пшеничный	65	5,2	0,9	26,07	135,2	0,16	0	1,49	0	21,45	152,1	42,9	2,86				
11	Хлеб ржаной	60	4,43	0,9	40,32	180	0,08	0	0,648	0	16,2	82,8	18	2,63				
	Итого		38,42	31,22	171,56	925,64	0,79	51,72	7,24	0,08	137,79	658,53	161,04	11,18				
Полдник																		
17	Компот из сухофруктов	200	0,81	0,00	31,47	134,00	0,00	0,74	0,15	0,01	82,59	28,49	11,10	2,26				
11	Фрукты свежие	240	3,61	1,21	50,40	230,40	0,110	24,00	0,96	0,00	19,20	67,20	100,8	1,44				
Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)																		
11	Итого	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,28	0,00	6,40	14,40	4,00	0,60				
			5,54	2,53	112,79	506,00	0,12	24,74	1,39	0,01	108,19	110,09	115,90	2,86				
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Итого за день		65,32	55,45	374,20	2078,84	1,14	78,83	10,83	0,17	349,07	1052,21	340,46	17,81				
	Суточная потребность 75%		57,75	59,25	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,00	9,00				
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,11	93,59	148,94	117,95	126,67	175,18	144,37	32,08	42,31	85,03	182,06	197,89				

Дети 11 лет и старше

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
26.102	Каша рисовая (или Дружба) молочная жидкая	250	5.13	6.49	31.31	204.00	0.05	1.35	0.15	0.04	127.05	139.39	29.60	0.44							
2	Какао с молоком	200	5.9	6.21	23.74	177	0.07	2.34	0.04	0.01	220.29	181.65	37.95	0.88							
ПП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60	0.025	0	0.21	0	5.4	27.6	6	0.87							
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/17	7.82	12.56	24.73	244	0.06	0.12	0.73	0.08	162	120.5	12.95	0.74							
	Итого		20.32	25.56	93.22	685.00	0.21	3.81	1.13	0.13	514.74	469.14	86.50	2.93							
Обед																					
44	Салат из зеленого горошка	100	0.54	7.52	1.88	76.50	0.02	2.40	3.36	0.03	6.12	14.40	4.20	0.18							
22	Борщ с капустой и с картофелем со сметаной, с мясом	250	7.86	11.69	13.15	208.00	0.10	14.00	2.59	0.03	74.59	197.97	43.33	1.84							
23	Котлеты или биточки рыбные	120	16.75	7.98	68.20	196.80	0.12	0.54	3.35	0.04	120.36	271.72	56.10	1.08							
7	Пюре картофельное	180	3.76	5.58	17.42	165	0.16	21.69	0.17	0.03	46.71	105.02	33.5	1.2							
1201	Напиток лимонный	200	0.34	0.14	19.8	81.82	0.01	25	0.38	0	6.45	1.7	1.7	0.35							
ПТ	Хлеб пшеничный	65	5.2	0.9	26.07	135.2	0.16	0	1.49	0	21.45	152.1	42.9	2.86							
ПТ	Хлеб ржаной	60	2.95	0.6	26.88	120	0.05	0	0.432	0	10.8	55.2	12	1.75							
	Итого		37.40	34.41	173.40	983.32	0.62	63.63	11.77	0.13	286.48	798.11	193.73	9.26							
Полдник																					
17	Компот из сухофруктов	200	0.81	0.00	31.47	134.00	0.00	0.74	0.15	0.01	82.59	28.49	11.10	2.26							
ПТ	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	150	1.12	1.32	30.92	141.60	0.01	0.00	0.28	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60							
	Итого		1.93	1.32	62.39	275.60	0.01	0.74	0.43	0.01	88.99	42.89	15.10	2.86							
			Б	Ж	У	Эн/д	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe							
	Итого за день		59.65	61.29	329.01	1943.92	0.84	68.18	13.33	0.27	890.21	1310.14	295.33	15.05							
	Суточная потребность 75%		57.75	58.50	251.25	1762.50	0.90	45.00	7.50	0.53	825.00	1237.50	187.50	9.00							
	Процент удовлетворення суточной потребности		103.29	104.77	130.95	110.29	92.78	151.51	177.76	50.94	107.90	105.87	157.51	167.22							

Дети 11 лет и старше

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Нитиновые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
День 7																						
Завтрак																						
3	Булгурброд с маслом и сыром	50/8/14	7.11	10.25	24.7	220	0.06	0.1	0.7	0.07	135.12	104.9	11.9	0.71								
9	Каша манная молочная жидкая	250	5.13	6.49	31.31	204.00	0.05	1.35	0.15	0.04	127.05	139.39	29.60	0.44								
ПП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60	0.025	0	0.21	0	5.4	27.6	6	0.87								
2	Какао с молоком	200	5.9	6.21	23.74	177	0.07	2.34	0.04	0.01	220.29	181.65	37.95	0.88								
	Итого		19.61	23.25	93.19	661.00	0.21	3.79	1.10	0.12	487.86	453.54	85.45	2.90								
Обед																						
39	Винегрет овощной	100	1.25	10.15	7.76	128.00	0.04	7.79	4.52	0.00	20.34	39.12	17.18	0.73								
28	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	250	8.22	10.34	27.98	224.00	0.17	10.59	0.43	0.06	51.57	222.71	44.41	1.61								
48	Шницель натуральный рыбный	120	20.33	20.77	10.39	307.03	0.09	1.70	0.25	0.07	59.14	8.66	49.50	3.13								
52	Рис отварной	180	4.41	7.18	34.85	255.00	0.03	0.00	0.22	0.01	1.42	73.27	23.10	0.63								
25	Сок	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80								
ПП	Хлеб пшеничный	65	5.2	0.9	26.07	135.2	0.16	0	1.49	0	21.45	152.1	42.9	2.86								
ПП	Хлеб ржаной	60	2.95	0.6	26.88	120	0.05	0	0.432	0	10.8	55.2	12	1.75								
	Итого		43.36	50.14	154.13	1244.23	0.56	24.08	7.54	0.14	178.72	565.06	197.09	13.51								
Полдник																						
66	Молоко	200	5.60	6.40	9.40	116.00	0.08	1.00	0.00	0.06	240.00	180.00	28.00	0.12								
ПП	Кондитерские изделия (варфл, пряники, печенье или др.)	150	1.12	1.32	30.92	141.60	0.01	0.00	0.28	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60								
	Итого		6.72	7.72	40.32	257.60	0.09	1.00	0.28	0.06	246.40	194.40	32.00	0.72								
			Б Ж У																			
	Итого за день		69.69	81.11	287.64	2162.83	0.86	28.87	8.92	0.32	912.98	1213.00	314.54	17.13								
	Суточная потребность 75%		57.75	58.50	251.25	1762.50	0.90	45.00	7.50	0.53	825.00	1237.50	187.50	9.00								
	Процент удовлетворения																					
	Суточной потребности		120.68	138.65	114.48	122.71	95.00	64.16	118.96	60.38	110.66	98.02	167.75	190.33								

Дети 11 лет и старше

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																						
26.102	Капша рисовая (или Дружба) молочная жидкая	250	5.13	6.49	31.31	204.00	0.05	1.35	0.15	0.04	127.05	139.39	29.60	0.44								
57	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	60	0	0	0	0	0.52	0.12	0.06	0.05								
11	Бутерброд с маслом	50/10	3.88	7.55	24.73	182	0.05	0	0.65	0.04	12.4	35.5	7	0.57								
111	Хлеб ржаной	40	1.47	0.3	13.44	60	0.025	0	0.21	0	5.4	27.6	6	0.87								
	Итого		10.48	14.34	84.45	506.00	0.13	1.35	1.01	0.08	145.37	202.61	42.66	1.93								
Обед																						
44	Салат из зеленого горошка	100	0.54	7.52	1.88	76.50	0.02	2.40	3.36	0.03	6.12	14.40	4.20	0.18								
45	Свекольник со сметаной, с мясом	250	8.38	10.20	15.74	214.00	0.13	13.40	0.43	0.05	77.24	221.10	51.31	2.37								
67	Птица по-домашнему (картофель тушеный с птицей)	250	12.62	11.46	17.91	234.00	0.12	10.18	2.10	0.01	72.96	138.96	37.01	1.85								
280	Компот из свежей смородины	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80								
111	Хлеб пшеничный	65	5.2	0.9	26.07	135.2	0.16	0	1.49	0	21.45	152.1	42.9	2.86								
111	Хлеб ржаной	60	4.43	0.9	40.32	180	0.08	0	0.648	0	16.2	82.8	18	2.63								
	Итого		31.63	23.66	120.24	838.20	0.51	27.58	4.87	0.06	201.85	608.96	157.22	12.51								
Полдник																						
17	Компот из сухофруктов	200	0.81	0.00	31.47	134.00	0.00	0.74	0.15	0.01	82.59	28.49	11.10	2.26								
111	Сушки, булочки, баранки и др	150	10.70	1.20	71.20	339.00	0.160	0.00	1.60	0.00	24.00	91.00	18.0	1.60								
	Итого		11.51	1.20	102.67	473.00	0.16	0.74	1.75	0.01	106.59	119.49	29.10	3.86								
Итого за день			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe								
Суточная потребность 75%			53.62	39.20	307.36	1817.20	0.80	29.67	7.63	0.15	453.81	931.06	228.98	18.30								
Процент удовлетворения			57.75	58.50	251.25	1762.50	0.90	45.00	7.50	0.53	825.00	1237.50	187.50	9.00								
Суточной потребности			92.85	67.01	122.33	103.10	88.33	65.93	101.71	28.30	55.01	75.24	122.12	203.33								

Дети 11 лет и старше

День 10

№ ТК	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные В-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																						
16	Макаронные изделия отварные	200	7.25	6.45	42.40	246.67	0.07	0.00	0.77	0.03	8.32	47.11	10.24	1.00								
312	Клеши куриные	110	31.22	25.93	9.71	397.84	0.42	0.06	0.10	0.11	6.44	213.24	21.02	1.87								
57	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	60	0	0	0	0	0.52	0.12	0.06	0.05								
ГП	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60	0.025	0	0.21	0	5.4	27.6	6	0.87								
	Итого		39.94	32.68	80.52	764.51	0.52	0.06	1.08	0.14	20.68	288.07	37.32	3.79								
Обед																						
570	Маринад овощной	100	1.44	8.16	8.16	61.84	0.03	3.12	2.56	0.00	23.43	20.22	7.60	0.39								
49.50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	9.07	7.63	32.42	225.00	0.19	11.62	0.02	0.50	40.29	201.48	41.46	1.63								
442	Говядина в кисло-сладком соусе	120	15.40	5.80	9.90	153.40	0.06	2.49	2.03	0.00	16.17	127.02	10.90	1.57								
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.15	7.66	49.95	314.00	0.07	0.00	0.56	0.06	16.78	240.59	160.74	5.39								
17	Компот из сухофруктов	200	1.10	0.00	37.27	159.00	0.01	1.00	0.20	0.01	111.45	38.50	15.00	3.04								
ГП	Хлеб пшеничный	65	5.2	0.9	26.07	135.2	0.16	0	1.49	0	21.45	152.1	42.9	2.86								
ГП	Хлеб ржаной	60	2.95	0.6	26.88	120	0.05	0	0.432	0	10.8	55.2	12	1.75								
	Итого		45.31	30.75	190.65	1168.44	0.57	18.23	7.29	0.57	240.37	835.11	290.60	16.63								
Полдник																						
590	Кисель из свежих ягод	200	0.23	0.00	32.83	132.90	0.00	3.00	0.15	0.01	7.20	6.49	1.20	0.08								
ГП	Фрукты свежие	240	3.61	1.21	50.40	230.40	0.110	24.00	0.96	0.00	19.20	67.20	100.8	1.44								
ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряники, печенье или др.)	40	1.12	1.32	30.92	141.60	0.01	0.00	0.28	0.00	6.40	14.40	4.00	0.60								
	Итого		4.96	2.53	114.15	504.90	0.12	27.00	1.39	0.01	32.80	88.09	106.00	2.12								
	Итого за День		90.21	65.96	385.32	2437.85	1.21	45.29	9.76	0.72	293.85	1211.27	433.92	22.54								
	Суточная потребность 75%		57.75	58.50	251.25	1762.50	0.90	45.00	7.50	0.53	825.00	1237.50	187.50	9.00								
	Процент удовлетворения суточной потребности		156.21	112.75	153.36	138.32	133.89	100.63	130.16	135.85	35.62	97.88	231.42	250.44								

Дети 11 лет и старше

День 11

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
43	Каша пшеница молочная жидкая	250	7.25	7.29	34.04	229.33	0.17	1.28	0.15	0.03	128.63	178.29	45.45	1.15				
20	Чай с молоком	200	2.9	3	19.67	120	0.04	1.3	0.02	0	120.52	90.12	14.06	0.15				
111	Хлеб ржаной	30	1.47	0.3	13.44	60	0.025	0	0.21	0	5.4	27.6	6	0.87				
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/17	7.82	12.56	24.73	244	0.06	0.12	0.73	0.08	162	120.5	12.95	0.74				
	Итого		19.44	23.15	91.88	653.33	0.30	2.70	1.11	0.11	416.55	416.51	78.46	2.91				
Обед																		
233	Икра свекольная	100	2.10	7.30	10.30	115.00	0.05	5.15	1.80	0.00	27.88	18.40	5.20	1.08				
Полдник																		
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом																		
40		250	5.40	5.21	32.42	18.00	0.18	11.62	0.44	0.02	35.79	173.88	36.81	1.41				
77	Птица тушеная	120	23.11	16.53	2.50	221.00	0.01	0.42	0.43	0.04	42.59	105.69	23.83	2.08				
62	Рагу из овощей	180	3	4.92	15.12	119	0.09	18.56	0.55	0.02	58.98	76.05	34.9	1.16				
289	Компот из вишни	200	0.60	0.16	27.40	113.44	0.00	0.15	0.00	0.00	0.96	0.23	0.13	0.04				
111	Хлеб пшеничный	65	5.2	0.9	26.07	135.2	0.16	0	1.49	0	21.45	152.1	42.9	2.86				
111	Хлеб ржаной	60	2.95	0.6	26.88	120	0.05	0	0.432	0	10.8	55.2	12	1.75				
	Итого		42.36	35.62	140.69	841.64	0.54	35.90	5.14	0.08	198.45	581.55	155.77	10.38				
Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																		
76		200	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	1.40	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20				
111	Булочка "Московская"	100	3.68	4.98	46.38	245.06	0.2	0.02	0	0.42	76	6	88	0.9				
	Итого		9.48	9.98	54.38	351.06	0.28	1.42	0.00	0.46	316.00	186.00	116.00	1.10				
Итого за день																		
			71.28	68.75	286.95	1846.03	1.12	40.02	6.25	0.65	931.00	1184.06	350.23	14.39				
Суточная потребность 75%																		
			57.75	58.50	251.25	1762.50	0.90	45.00	7.50	0.53	825.00	1237.50	187.50	9.00				
Процент удовлетворения																		
			123.43	117.52	114.21	104.74	123.89	88.93	83.36	122.64	112.85	95.68	186.79	159.89				
Суточная потребность																		

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			Эн/н (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)		
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe		
Итого за 14 дней	1033,65	953,14	4541,95	29821,59	13,21	734,89	186,48	19,65	9740,23	16470,05	4438,56	226,08		
Итого за 1 день	73,83	68,08	324,43	2130,11	0,94	52,49	13,32	1,40	695,73	1176,43	317,04	16,15		
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,92	4,39						1,00	1,69				
Суточная потребность 75%	57,75	58,50	251,25	1762,50	0,90	45,00	7,50	0,53	825,00	1237,50	187,50	9,00		
Процент удовлетворения суточной потребности	127,85	116,38	129,12	120,86	104,84	116,65	177,60	264,82	84,33	95,07	169,09	179,43		
	Завтрак	Обед												
	1	21,99	37,86		59,85									
	2	23,35	33,40		56,74									
	3	22,77	42,26		65,03									
	4	26,43	4,63		31,06									
	5	27,92	33,37		61,28									
	6	22,93	34,11		57,03									
	7	22,92	43,15		66,07									
	Итого	168,30	228,76		331,00									
	Ср. знач.	24,0	32,7		47,29									
	8	28,75	36,40		65,15									
	9	20,88	34,59		55,48									
	10	23,52	35,95		59,47									
	11	26,54	34,19		60,74									
	12	21,14	42,77		63,91									
	13	26,51	28,83		55,34									
	14	20,92	36,28		57,20									
	Итого	168,27	249,01		360,09									
	Ср. знач.	24,0	35,6		6,32									