

«Утверждаю»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 28 » февраля 2025 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 139 г. о. Самара

« 28 » февраля 2025 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в весенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 7 до 11 лет

«Согласовано»
родительский комитет

Маврин Г.А.
Пихалов Н.А.
Андреев Н.Н.
Сорока

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М.П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	15	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	60	Коврижка медовая "Пчелка ЖуЖу".	90
	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью	12,5/200/1	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Чай с молоком и сахаром	200	Плов из птицы	250		
	Хлеб пшеничный	40	Компот из изюма	200		
	Яблоко свежее (нарезка)	60	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 1 День 2	Филе куриное тушёное в сметанно-томатном соусе	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	Ватрушка с творогом.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	Шницель мясной с соусом томатным	100	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Чай со смородиной	200	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	160		
	Хлеб пшеничный	50	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 1 День 3	Масло порционно	5	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	Крендель Сахарный	100
	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Напиток из апельсинов	200
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Рис отварной с маслом	150		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	Компот из сухофруктов	200		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 1 День 4	Сыр порционно	15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1	Запеканка "Лакомка"	110
	"Колбаски" куриные с соусом	100	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	Чай со смородиной	200
	Каша пшеничная вязкая с маслом.	150	Напиток из плодов шиповника	200		
	Какао напиток с молоком.	200	Хлеб пшеничный	50		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	30		
Неделя 1 День 5	Масло порционно.	5	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Оладьи со сгущенным молоком	100/10
	Сосиска отварная с соусом	85	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	100	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150	Пюре гороховое с огурцом консервированным	170		
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Напиток из вишни	200		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, огурец консервированный	250	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	200/5/1	Ватрушка с повидлом	100
	Чай с сахаром	200	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	200/7
	Хлеб пшеничный	50	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	150		
			Компот из сухофруктов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно	10	Икра кабачковая порционно	60	Десерт "Нежность"	90
	Яйцо вареное	40	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом	12,5/200/5/1	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	Шницель мясной с соусом томатным	100		
	Чай с молоком и сахаром	200	Вермишель отварная с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный	45	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 8			Хлеб ржаной	30		
	Масло порционно.	5	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/200/1	Булочка "Плетёнка"	100
	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	250	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	Чай со смородиной	200
	Чай с молоком и сахаром	200	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150		
	Хлеб пшеничный	45	Компот из изюма	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 9			Хлеб ржаной	30		
	Омлет натуральный	60	Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Плюшка "Московская"	100
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Напиток из вишни	200
	Чай с сахаром	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный	40	Напиток шиповника	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 10			Хлеб ржаной	30		
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	Витушка с изюмом	100
	Чай с сахаром	200	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	100	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный	40	Пюре гороховое с огурцом консервированным	150		
	Яблоко свежее (нарезка)	60	Напиток из апельсинов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 11			Хлеб ржаной	30		
	Масло порционно.	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью	200/5/1	Сырники из творога с повидлом	100
	Плов с мясом, кукуруза консервированная	250	Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом	100	Чай с яблоками и сахаром	200/7
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Вермишель отварная с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный	35	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 12			Хлеб ржаной	30		
	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	Суп молочный с рисовой крупой	200	Гребешок "Школьный"	100
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	165	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	Напиток из апельсинов.	200
	Чай с сахаром	200	Картофельное пюре с маслом	150		
	Хлеб пшеничный	40	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания
в организации (в школе) для детей с 7 до 11 лет**

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	558,46	19,80	974,49	34,55	441,43	15,65	1974,38	70
2 день	532,97	22,44	720,32	30,33	409,31	17,23	1662,60	70
3 день	550,46	22,44	808,61	32,96	358,36	14,61	1717,43	70
4 день	603,47	24,54	800,12	32,53	317,95	12,93	1721,54	70
5 день	492,28	20,35	806,06	33,32	395,1	16,33	1693,44	70
6 день	669,27	25,84	776,93	30,00	366,77	14,16	1812,97	70
7 день	503,11	19,02	892,98	33,75	455,96	17,23	1852,05	70
8 день	517,31	21,00	776,89	31,54	430,26	17,47	1724,46	70
9 день	552,52	22,75	716,94	29,52	430,5	17,73	1699,96	70
10 день	572,47	23,49	775,78	31,83	357,65	14,68	1705,9	70
11 день	637,71	26,28	756,38	31,18	304,25	12,54	1698,34	70
12 день	483,35	20,86	714,81	30,85	423,92	18,29	1622,08	70
Общее значение за 12 дней		268,80		382,35		188,85		
Среднее значение		22,40		31,86		15,74		70
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	59,08	68,28	281,25	1975,90
1 неделя 2 день	55,6	54,68	237,09	1662,60
1 неделя 3 день	56,4	43,7	274,62	1717,43
1 неделя 4 день	60,29	70,0	212,53	1721,54
1 неделя 5 день	54,01	47,55	261,55	1693,44
1 неделя 6 день	43,66	59,84	274,97	1812,97
2 неделя 7 день	53,66	70,08	251,66	1852,01
2 неделя 8 день	48,34	53,78	261,64	1724,46
2 неделя 9 день	50,5	48,67	264,8	1699,96
2 неделя 10 день	67,46	42,52	263,33	1705,9
2 неделя 11 день	58,87	57,74	235,79	1698,34
2 неделя 12 день	53,25	46,51	247,6	1622,08
Итого за 12 дней	661,08	663,36	3066,83	20886,63
Среднее значение	55,1	55,3	255,57	1740,55
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (100 %)	77	79	335	2350
Отклонения от нормы				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
173,1	Каша пшениная молочная с маслом.	200/5	8,6	8,48	43,56	284,96	0,19	1,3	40		139,86	206,68	55,76	1,49
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		520	18,02	15,46	86,8	558,46	0,29	9,05	81,72		228,55	379,3	85,89	3,85
Обед														
47,03	Салат из квашеной капусты с репчатым луком.	60	0,96	3,06	4,94	51,14	0,01	10,63			25,28	18,61	8,62	0,35
108,11	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью ..	12,5/200/1	7,46	5,55	18,1	152,19	0,08	5,27	33,65		23,39	71,9	19,58	0,91
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		813,5	29,1	28,55	150,28	974,49	0,33	18,39	50,36		126,96	387,25	113,76	5,22
Полдник														
415,18	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"	90	11,81	24,24	32,87	396,88								
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		300	11,96	24,27	44,17	442,95		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за день			59,08	68,28	281,25	1975,9	0,62	31,47	132,08		370,56	771,22	204,22	9,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290,17	Филе куриное тушёное в сметанно-томатном соусе.	100	13,2	14,9	4	202,9	0,04	2,23	62,24		26,25	92,78	49,23	0,91
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	22,26	20,76	64,28	532,97	0,34	11,66	83,24		90,08	314,82	150,95	5,53
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
312,13	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	160	3,45	4,52	20,71	137,23	0,15	6,18	25,94		45,23	89,74	30,22	1,09
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		751	18,97	26,09	102,43	720,32	0,48	23,97	28,22		129,97	281,93	88,68	4,54
Полдник														
000,01	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
378,08	Кисель из вишни (фруктово--ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		300	14,33	7,83	70,38	409,31	0,14	3,8	60,68		105,29	170,97	28,46	1,27
Итого за день			55,56	54,68	237,09	1662,6	0,96	39,43	172,14		325,34	767,72	268,09	11,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: среда

Сезон: Весна

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
393,01	Чай с лимоном и сахаром.	200/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		502	17,16	19,15	77,36	550,46	0,15	4,52	50,76		57,16	142,73	33,7	2,65
Обед														
102,13	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	8,39	6,39	17,18	159,79	0,17	5,6	7,2		30,73	90,03	30,79	1,83
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
304	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		753,5	31,96	22,43	119,72	808,61	0,39	8,11	44,01		147,89	407,93	121,03	6,39
Полдник														
415	Крендель Сахарный.	100	7,24	2,1	60,99	291,82	0,12		19		18	78,99	12,18	1,06
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	7,28	2,12	77,54	358,36	0,12	2,6	19		32,99	83,99	18,41	1,49
Итого за день			56,4	43,7	274,62	1717,43	0,66	15,23	113,77		238,04	634,65	173,14	10,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
295,62	"Колбаски" куриные с соусом..	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8
302	Каша пшеничная вязкая с маслом.	150	4,14	5,03	23,77	156,91	0,11		21,2		19,27	85,73	30,56	1,02
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		505	23,89	21,11	79,47	603,47	0,26	2,31	100,24		174,3	361,11	78,73	3,11
Обед														
82,31	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/10/1	1,45	5,46	8,65	89,59	0,04	8,11	10,05		47,05	45,08	21,28	0,91
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	17,04	36,36	101,17	800,12	0,51	12,63	10,43		145,91	353,28	109,43	6,55
Полдник														
606	Запеканка "Лакомка".	110	19,25	12,52	22,24	278,64	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		310	19,36	12,55	31,89	317,95	0,06	9,66	90		157,78	221,72	26,54	1,16
Итого за день			60,29	70,02	212,53	1721,54	0,83	24,6	200,67		477,99	936,11	214,7	10,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
243,16	Сосиска отварная с соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
804,0	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150	3,1	4,73	19,08	131,29	0,11	11,94	24,19		58,67	74,92	28,18	1,06
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	13,61	20,85	62,55	492,28	0,34	16,37	51,43		127,25	254,33	66,11	4,11
Обед														
567,03	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45
280,13	Фрикадельки из говядины с томатным соусом. .	100	6,44	7,03	10,5	131,03	0,03	0,91	0,06		10,79	65,07	10,81	1,11
199,08	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	170	16,59	4,83	33,95	245,63	0,36	1	21		82,32	168,03	69,53	5,25
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		761	32,23	17,96	128,06	806,06	0,55	7,97	21,5		154,69	361,6	126,07	8,79
Полдник														
401,19	Оладьи со сгущенным молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22		110,5	123,65	20,25	0,83
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
Итого за Полдник		310	8,17	8,74	70,94	395,1	0,12	3,82	25,22		125,86	132,77	25,1	1,01
Итого за день			54,01	47,55	261,55	1693,44	1,01	28,16	98,15		407,8	748,7	217,28	13,91

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: суббота

Сезон: Весна

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
403,25	Плов с мясом, огурец консервированный.	250	12,19	28,23	42,64	473,39	0,19	1,99	0,12		29,54	174,69	53,12	1,93
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	16,89	29,68	83,65	669,27	0,37	2,04	0,12		74,86	287,14	80,69	4,2
Обед														
96,23	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа.	200/5/1	1,84	4,85	16,34	116,37	0,08	6,96	5		29,98	61,93	23,49	0,82
580,28	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85
1 577	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	150	4,4	4,42	20,08	137,7	0,1	0,96	18,2		23,55	103,07	66,17	2,12
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		746	20,36	26,27	114,76	776,93	0,4	10,01	33,06		146,52	332,16	132,71	6,87
Полдник														
410,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		307	6,41	3,89	76,56	366,77	0,1	0,95	11,75		35,27	68,75	17,75	1,94
Итого за день			43,66	59,84	274,97	1812,97	0,87	13	44,93		256,65	688,05	231,15	13,01

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		500	18,67	16,27	70,51	503,11	0,2	1,82	167,2		240,3	357,21	66,05	2,96
Обед														
73,01	Икра кабачковая порционно	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42
82,32	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	2,5/200/5/	4,64	6,85	9,17	116,92	0,05	8,96	12,25		37,81	63,2	22,39	1,1
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		818,5	25,24	33,73	122,1	892,98	92,2	15,73	587,71		129,08	277,52	82,36	5,17
Полдник														
449,2	Десерт "Нежность"..	90	9,6	20,05	47,75	409,85								
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		300	9,75	20,08	59,05	455,92		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за день			53,66	70,08	251,66	1852,01	92,4	21,58	754,91		384,43	639,4	152,98	8,47

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
259,74	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	250	10,73	15,03	23,94	273,95	0,16	4,7	16,4		31,89	159,67	45,75	2,05
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		500	16,46	21,55	64,38	517,31	0,23	5,41	46,6		113,03	240,44	62,93	3,05
Обед														
103,2	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/200/1	4,76	3,58	18,35	124,66	0,09	7,6	2,8		25,87	72,58	23,94	1,18
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
315,03	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		755	24,03	17,69	130,26	776,89	0,29	9,22	43,76		103,33	318,26	95,71	4,64
Полдник														
985	Булочка " Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	7,85	14,54	67	430,26	0,13	9,43	21,25		32,41	87,42	17,79	1,45
Итого за день			48,34	53,78	261,64	1724,46	0,65	24,06	111,61		248,77	646,12	176,43	9,14

№ 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		501	20,76	17,8	77,31	552,52	0,15	0,29	187,3		94,53	272,56	39,99	3,17
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
388	Напиток шиповника	200	1	0,28	24	100	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	22,2	21,09	110,22	716,94	0,34	17,11	30,88		113,72	310,78	132,76	6,62
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		300	7,54	9,78	77,27	430,5	0,31	3	9,6		41,69	69,92	18,61	1,13
Итого за день			50,5	48,67	264,8	1699,96	0,8	20,4	227,78		249,94	653,26	191,36	10,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		500	25,78	18,23	76,31	572,47	0,14	7,58	90,55		233	322,1	49,7	3,15
Обед														
101,14	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86
1 580,3	Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
199,07	Пюре гороховое с огурцом консервированным.	150	14,4	4,19	29,47	213,19	0,31	1	18,2		72,08	146,29	60,64	4,57
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		751	33,88	16,68	122,53	775,78	0,61	18,2	512,14		154,03	409,43	128,33	9,74
Полдник														
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	7,8	7,61	64,49	357,65	0,13	9,43	30		38,75	94,52	19,71	1,65
Итого за день			67,46	42,52	263,33	1705,9	0,88	35,21	632,69		425,78	826,05	197,74	14,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
403,13	Плов с мясом, кукуруза консервированная	250	15,05	21,66	49,4	452,74	0,14	2,06	0,13		33,91	162,66	52,78	1,55
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,22	0,99	21	105,79	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
Итого за Завтрак		500	18,46	26,31	81,77	637,71	0,27	6,09	20,13		73,49	244,66	73,68	3,18
Обед														
157,07	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	4,16	7,08	7,13	108,88	0,07	5,11	5,85		31,07	72,19	19,08	1,03
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		746	26,12	20,5	116,84	756,38	0,3	6,24	47,44		139,02	246,71	73,32	5,78
Полдник														
219,1	Сырники из творога с повидлом.	100	14,16	10,88	25,48	256,48	0,05	0,31	45		123,3	172,04	19,11	0,85
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		307	14,29	10,93	37,18	304,25	0,05	1,06	45		136,41	176,93	23,98	1,45
Итого за день			58,87	57,74	235,79	1698,34	0,62	13,39	112,57		348,92	668,3	170,98	10,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: суббота

Сезон: Весна

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
833,05	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
314,3	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным.	165	4,46	4,42	20,86	141,09	0,04	0,75	21		20,33	36,88	9,18	0,7
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		505	24,8	14,72	62,9	483,35	0,13	1,17	67,8		58,34	157,59	34,16	2,58
Обед														
94,02	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,6	4,35	15,7	116,35	0,04	0,65	26,4		126,72	108,56	21,12	0,23
243,19	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	6,14	11,68	6,41	155,32	0,05	0,03	12,5		28,98	70,82	9,91	0,86
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		745	20,37	22,55	107,59	714,81	0,35	7,29	65,14		232,35	350,37	85,11	4,04
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	8,08	9,24	77,11	423,92	0,13	2,65	23,4		36,84	88,42	19,69	1,68
Итого за день			53,25	46,51	247,6	1622,08	0,61	11,11	156,34		327,53	596,38	138,96	8,3