

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

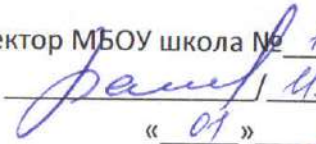
Промышленного района

 Т. Н. Аврискина

« 18 » августа 2025 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 139 г. о. Самара

 М.В. Рухович
« 01 » 09 2025 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в осенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 12 лет и старше

«Согласовано»
родительский комитет

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

 Маврина Д.А.
Пашуров Д.А.
Сидорова Л.С.

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
173,25	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	9,67	10,27	46,08	315,43	0,21	1,3	40		157,8	271,75	86	2,15
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	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,77	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		560	22,04	20,16	93,6	644	0,33	8,48	91,52		301,78	509,45	127,14	4,54
Обед														
767	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
108	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
291,32	Плов из птицы.	280	13,55	19,25	61,66	474,09	0,1	2,72	16,42		33,35	202,1	58,99	1,65
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		951	30,06	32,29	169,72	1112,67	0,4	47,77	50,52		177,82	432,81	139,13	6,84
Полдник														
1 452,03	Пирог "Школьный".	140	6,23	27,78	74,4	572,54	0,1	0,05	1,82		20,44	75,32	17,4	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
Итого за Полдник		350	6,38	27,81	85,7	618,61	0,1	4,08	1,82		35,49	79,99	21,97	1,89
Итого за день			58,48	80,26	349,02	2375,28	0,83	60,33	143,86		515,09	1022,25	288,24	13,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г****День: вторник****Сезон: Осень****Неделя 1, день 2****Неделя: 1****Возраст: 12 лет и старше**

№ 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														
1 580,26	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
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
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	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	19,6	19,37	73,54	546,86	0,36	11,12	37,56		85,22	331,39	137,93	6,47
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
259,84	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат,	280	8,64	30,18	26,88	413,7	0,25	6,13	0,09		31,37	159,76	51,81	2,38
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	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	20,9	38,19	103,18	863,04	0,48	26,34	0,71		118,84	340,29	114,89	6,24
Полдник														
1 000,02	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
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		350	21,4	11,72	73,3	484,28	0,21	3,9	79,02		147,24	249,39	38,63	1,82
Итого за день			61,9	69,28	250,02	1894,18	1,05	41,36	117,29		351,3	921,07	291,45	14,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г****День: среда****Сезон: Осень****Неделя 1, день 3****Неделя: 1****Возраст: 12 лет и старше**

№ 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														
215,14	Омлет натуральный с маслом сливочным ,	80	7,99	9,69	1,55	125,37	0,05	0,15	170,6		62,66	137,33	10,49	1,54
204,14	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/20/5	12,85	9,84	46,95	327,76	0,08	0,14	62		18,04	170,03	24,14	1,24
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		555	25,34	21,36	81,63	620,12	0,17	4,32	232,6		103,75	338,03	44,8	3,56
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
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
315,1	Рис отварной с маслом, свежий огурец.	180	3,81	5,41	32,65	194,53	0,02	2,1	27		8,45	68,61	24,51	0,74
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	32,35	21,61	125,69	849,63	0,46	10,99	57,11		172,8	460,45	144,29	7,93
Полдник														
417,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	11,59	60,84	395,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
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		350	12,1	11,61	77,39	462,45	0,19	2,68	35,1		47,77	130,13	26,42	2,3
Итого за день			69,79	54,58	284,71	1932,2	0,82	17,99	324,81		324,32	928,61	215,51	13,79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г****День:** четверг**Сезон:** Осень**Неделя 1, день 4****Неделя:** 1**Возраст:** 12 лет и старше

№ 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														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,34	0,06	4,8			26,07	52,8	36,48	0,69
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	28,54	19,21	85,33	628,37	0,32	5,45	90,53		274,8	450,63	98,51	3,91
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
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
314,14	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим .	180	4,91	5,07	21,77	152,35	0,13	7,5	21		21,6	117,41	79,42	2,72
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		856	24,52	29,54	119,78	865,98	0,53	18,97	28,62		143,65	374,36	161,32	8,39
Полдник														
401,17	Оладьи со сгущенным молоком .	130/20	12,07	12,01	59,21	374,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	12,67	12,41	91,81	510,56	0,21	5,15	37,81		207,04	209,35	48,43	2,02
Итого за день			65,73	61,16	296,92	2004,91	1,06	29,57	156,96		625,49	1034,34	308,26	14,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г****День:** пятница**Сезон:** Осень

Неделя 1, день 5

Неделя: 1**Возраст:** 12 лет и старше

№ 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
173,26	Каша пшенная молочная с маслом	250/5	10,03	8,89	53,28	333,25	0,22	1,3	40		145,94	235,7	66,48	1,84
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	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
1 280,1	Печенье "Рыбки".	45	2,59	14,67	21,25	227,39								
Итого за Завтрак		550	21,15	29,64	109,72	790,24	0,29	2,08	71,2		224,98	371,72	88,46	2,84
Обед														
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	1,88	5,07	20,12	133,63	0,03	3,17	0,14		25,1	43,48	18,72	0,51
1 580,3	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	1489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
321	Капуста тушёная белокочанная	180	4,08	6,13	16,4	137,09	0,06	36,19	0,08		101,84	69,13	34,42	1,32
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,14	0,02	24,43	98,46		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	24,48	22,11	124,02	815,93	0,34	50,45	1490,78		191,15	348,54	105,84	6,98
Полдник														
600	Запеканка "Лакомка"	150	26,04	17,79	31,04	388,43	0,09	0,3	123,6		193,29	291,59	29,26	1,11
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		350	26,15	17,83	58,78	500,19	0,09	3,29	123,6		208,65	300,71	34,11	1,29
Итого за день			71,78	69,58	292,52	2106,36	0,72	55,82	1685,58		624,78	1020,97	228,41	11,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г****День:** суббота**Сезон:** Осень**Неделя 1, день 6****Неделя:** 1**Возраст:** 12 лет и старше

№ 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														
403,29	Плов с мясом и огурцом свежим ,	290	10,56	23,16	54,62	469,16	0,15	3,37	0,15		33,95	180,6	60,91	1,85
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		550	17,18	25,89	98,38	695,27	0,22	3,42	0,15		57,94	223,72	73,55	2,95
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
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
312,14	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим.	180	3,47	4,95	15,46	120,27	0,16	12,68	25,94		47,43	91,34	34,12	1,29
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	27,9	19,55	116,53	776,65	0,58	20,36	74,08		197,71	373,5	127,72	8,41
Полдник														
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	72,13	376,56	0,16	0,3	17,5		33,14	95,01	19,22	2,01
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	15,09	11,87	81,34	492,55	0,24	2,9	57,5		273,14	275,01	47,22	2,21
Итого за день			60,17	57,31	296,25	1964,47	1,04	26,68	131,73		528,79	872,23	248,49	13,57

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г****День: понедельник****Сезон: Осень****Неделя 2, день 7****Неделя: 2****Возраст: 12 лет и старше**

№ 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														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98
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	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		550	21,76	19,79	76,05	569,35	0,22	2,12	181,7		266,55	418,12	76,77	3,14
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
1 580,43	Шницель "Деликатесный" 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
203,08	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
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	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		856	24,77	29,96	124,71	890,52	29,75	15,35	312,42		135,89	297,27	93,85	6,07
Полдник														
1 449,23	Кекс "Домино",	150	9,84	37,13	62,91	625,1	0,09		69,75		23,72	92,27	11,07	1,4
1 533,03	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		350	9,95	37,16	72,56	664,41	0,09	9,43	69,75		36,78	96,29	15,98	1,74
Итого за день			56,48	86,91	273,32	2124,28	30,06	26,9	563,87		439,22	811,68	186,6	10,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г****День: вторник****Сезон: Осень****Неделя 2, день 8****Неделя: 2****Возраст: 12 лет и старше**

№ 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														
14,07	Масло порционно .	7,5	0,06	5,44	0,1	49,6			30		1,8	2,25		0,02
243,18	Сосиска отварная с соусом томатным	105	5,81	12,13	3,14	144,97	0,05	0,42	0,04		20,69	66,04	10,87	0,89
312	Картофельное пюре с маслом.	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		556	16,25	25,69	71,27	581,29	0,29	9,47	61,17		100,22	211,55	57,22	3,11
Обед														
108	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
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
304,1	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.	180	4,31	5,5	34,44	204,5	0,03	1,44	27		10,36	72,34	24,75	0,61
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	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	26,43	20,47	135,6	855,29	0,32	11,04	78,36		113,67	350,22	109,15	5,43
Полдник														
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	46,02	416,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	12,2	22,16	78,62	552,72	0,24	4	31,88		68,83	148,96	37,3	2,46
Итого за день			54,88	68,32	285,49	1989,3	0,85	24,51	171,41		282,72	710,73	203,67	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г****День: среда****Сезон: Осень****Неделя 2, день 9****Неделя: 2****Возраст: 12 лет и старше**

№ 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														
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
204,1	Макаронные изделия отварные с сыром .	180/20/6	11,9	10,67	41	304,63	0,07	0,14	67,2		24,23	165,17	24,56	1,15
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
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,8	1,58	19,1	105,82	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
Итого за Завтрак		553	26,46	25,27	73,84	625,63	0,26	1,09	293,2		143,71	428,37	59,67	5,08
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
1 580,26	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
314,52	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно .	180	4,74	5,04	21	148,32	0,09	2,1	21		22,32	117,5	76,9	2,58
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	25,65	23,72	114,98	798,98	0,38	22,77	31,18		137,45	374,94	154,8	8,05
Полдник														
982,01	Плюшка " Московская" .	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
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
Итого за Полдник		350	14,94	18,51	74,29	525,19	0,22	1,3	34,4		155,13	221,71	40,91	2,22
Итого за день			67,05	67,5	263,11	1949,8	0,86	25,16	358,78		436,29	1025,02	255,38	15,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г****День:** четверг**Сезон:** Осень**Неделя 2, день 10****Неделя:** 2**Возраст:** 12 лет и старше

№ 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														
224,09	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	18,28	17,22	45,64	410,66	0,09	1,23	78,19		200,97	254,23	36,37	1,01
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	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		550	24,21	19,9	93,74	650,9	0,3	12,83	78,22		262,29	377,68	72,94	5,48
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
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
199,18	Пюре гороховое с томатом свежим	180	16,76	4,87	34,75	249,87	0,37	7,5	21		81,92	171,03	72,73	5,4
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	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		861	48,35	21,02	131,28	930,64	0,71	19,4	72,08		178,57	485,4	162,26	10,88
Полдник														
1 027,02	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
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		350	11,64	11,4	91,91	514,61	0,19	9,43	45		51,6	139,76	27,1	2,3
Итого за день			84,2	52,32	316,93	2096,15	1,2	41,66	195,3		492,46	1002,84	262,3	18,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г****День: пятница****Сезон: Осень****Неделя 2, день 11****Неделя: 2****Возраст: 12 лет и старше**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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														
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173,24	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/10	10,07	12,51	53,34	366,23	0,22	1,3	60		147,32	237,23	66,49	1,85
1 538,01	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		550	19,64	18,98	87,44	599,14	0,29	2,35	160		219,13	348,25	85,91	4,07
Обед														
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,12	10,44	86,52	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
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
313,38	Каша перловая рассыпчатая, огурец свежий.	180	4,53	4,36	31,46	183,2	0,03	2,1	21		32,98	160,1	23,92	1,02
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		856	26,17	19,36	123,29	795,02	0,33	14,88	66,69		176,06	402,74	105,91	6,97
Полдник														
1 000,02	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
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		350	21,4	11,72	73,3	484,28	0,21	3,9	79,02		147,24	249,39	38,63	1,82
Итого за день			67,21	50,06	284,03	1878,44	0,83	21,13	305,71		542,43	1000,38	230,45	12,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)**Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г****День:** суббота**Сезон:** Осень**Неделя 2, день12****Неделя: 2****Возраст:** 12 лет и старше

№ 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														
401,25	Оладьи со сгущенным молоком ,	220/30	18,69	19,9	107,08	682,18	0,28	1,91	61,17		268,81	301,99	48,87	1,94
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		550	19,69	20,13	126,19	764,69	0,32	61,96	61,17		314,8	329,11	66,11	2,68
Обед														
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	1,88	5,07	20,12	133,63	0,03	3,17	0,14		25,1	43,48	18,72	0,51
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
312,17	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком.	180	7,36	5,3	19,52	155,22	0,17	8,18	25,94		49,23	102,14	34,42	1,23
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	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		856	25,91	25,49	114,16	812,63	0,42	12,81	39,18		147,23	351,29	103,11	5,7
Полдник														
417,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	11,59	60,84	395,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	12,66	11,99	93,44	532,31	0,23	4,08	35,1		72,78	149,13	38,19	2,67
Итого за день			58,26	57,61	333,79	2109,63	0,97	78,85	135,45		534,81	829,53	207,41	11,05

Составил _____ Технолог1

М.П.

Утвердил _____