

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 24 » ноября 2025 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 139 г. о. Самара



« 07 » ноября 2025 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в зимний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов 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

«Согласовано»
родительский комитет
Шуш. Маврина Н.А.
Мухоморова Н.А.
Егорова Н.С.

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: понедельник

Сезон: Зима

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.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
173,27	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/5	10,03	8,89	53,28	333,25	0,22	1,3	40		146,12	235,73	66,49	1,84
538,0	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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		515	18,69	15,63	81,65	542,02	0,34	2,49	82		179,91	425,95	96,63	3,74
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
103,3	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	2,2	2,27	18,31	102,47	0,08	7,27			23,54	52,19	21,39	0,82
403,14	Плов с мясом.	260	10,35	23,13	54,05	465,77	0,15	1,27	0,15		28,85	171,6	56,71	1,7
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
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		811	22,57	31,73	148,01	967,91	0,37	23,31	0,45		123,68	331,27	115,94	5,33
Полдник														
452,02	Пирог "Школьный".	90	4,01	17,86	63,9	432,38								
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	4,16	17,89	75,2	478,45		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за день			45,42	65,25	304,86	1988,38	0,71	29,83	82,45		318,64	761,89	217,14	9,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: вторник

Сезон: Зима

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														
580,24	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
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		500	17,91	17,1	66,94	493,25	0,35	11,12	30,56		80,72	296,6	114,54	5,69
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
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13
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
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	18,41	35,87	92,24	765,45	0,4	21,28	0,4		97,91	277,2	91,29	4,67
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
577,02	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	14,29	7,82	62,92	382,46	0,14	3,2	36,68		101,43	162,84	27,69	1,25
Итого за день			50,61	60,79	222,1	1641,16	0,89	35,6	67,64		280,06	736,64	233,52	11,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: среда

Сезон: Зима

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	Ca	P	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
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		504,5	21,45	18,46	75,34	553,3	0,15	3,07	187,3		96,39	272,45	39,96	3,05
Обед														
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65
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
315,13	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	150	3,28	4,68	28,17	167,92	0,02	1	23,4		7,39	57,26	20,65	0,63
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
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	28,42	20,56	114,65	757,34	0,37	9,11	33,21		152,18	382,08	118,67	6,23
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			57,95	48,26	267,1	1734,56	0,65	14,83	243,91		285,41	742,95	178,32	10,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя 1, день 4

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														
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	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
338,2	Яблоко свежее.	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	26,45	18,9	74,14	572,46	0,14	7,58	90,55		233	322,1	49,7	3,15
Обед														
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9
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
1 577	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	150	4,4	4,42	20,08	137,7	0,1	0,96	18,2		23,55	103,07	66,17	2,12
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	5,43	2,25	27,29	151,13	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		736	20,55	27,48	106,03	753,62	0,55	10,39	25,51		147,75	372,24	143,83	7,57
Полдник														
401,16	Оладьи со сгущённым 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
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		310	11,93	12,6	63,99	417,08	0,16	2,13	45,22		238,33	239,85	43,04	1,57
Итого за день			58,93	58,98	244,16	1743,16	0,85	20,1	161,28		619,08	934,19	236,57	12,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: пятница

Сезон: Зима

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
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
173,22	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	7,74	8,94	36,88	258,94	0,17	1,04	36		126,48	217,7	68,8	1,72
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
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,8	1,58	19,1	105,82	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
1 280,1	Печенье "Рыбки".	45	2,59	14,67	21,25	227,39								
Итого за Завтрак		500	16,91	31,52	105,04	771,48	0,31	4,1	77		166,47	364,15	95,48	3,26
Обед														
101,15	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	200/1	2,63	2,67	17,52	104,63	0,07	7,27	8		23,3	51,85	22,22	0,74
941,0	Ежики мясные с томатным соусом.	100	5,24	9,75	9,77	147,79	0,05	0,38	12,06		16,17	68,56	14,98	0,99
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
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
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	21,78	19,37	131,28	786,64	0,3	11,49	41,36		89,22	245,91	72,32	4,47
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
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		310	19,35	12,55	33,25	323,35	0,06	0,28	90		156,71	221,82	25,87	1,26
Итого за день			58,04	63,44	269,57	1881,47	0,67	15,87	208,36		412,4	831,88	193,67	8,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: понедельник

Сезон: Зима

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
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
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		500	21,74	19,31	75,49	562,67	0,22	2,41	177		297,19	423,39	77,96	3,21
Обед														
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9
580,4	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, икра кабачковая	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
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		776	22,4	29	118,11	823,08	29,69	13,31	312,11		116,71	240,16	74,68	4,68
Полдник														
449,24	Десерт "Маковый".	100	6,81	24,38	44,13	423,18								
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	6,92	24,41	53,78	462,49		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за день			51,06	72,72	247,38	1848,24	29,91	25,15	489,11		426,96	667,57	157,55	8,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя 2, день 8

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														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
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	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		503,5	13,43	22,08	56,31	477,68	0,23	8,43	45,98		86,97	181,09	48,8	2,68
Обед														
108,12	Суп картофельный с клёцками и зеленью .	200/1	4,43	3,37	18,1	120,45	0,07	5,27	26,45		21,45	52,03	17,16	0,73
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, кукуруза консервированная	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52
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
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	24,29	18,4	120,43	745	0,24	9,49	67,41		88,56	277,43	84,85	4
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
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	8,34	14,91	89,95	527,35	0,17	4	21,25		59,35	107,4	30,88	1,91
Итого за день			46,06	55,39	266,69	1750,03	0,64	21,92	134,64		234,88	565,92	164,53	8,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: среда

Сезон: Зима

Неделя 2, день 9

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														
246,2	Мясо тушеное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
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
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		502	18,8	28,67	71,74	620,27	0,22	0,95	21,07		46,93	144,48	34,99	2,83
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
314,3	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный.	165	4,46	4,42	20,86	141,09	0,04	0,75	21		20,33	36,88	9,18	0,7
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	6,52	2,7	32,75	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		756	23,31	22,1	107,2	718,44	0,26	17,86	30,88		116,61	237,97	68,46	4,87
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
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		300	11,25	13,64	80,97	491,64	0,34	1,3	29,6		151,99	180,12	34,05	1,72
Итого за день			53,36	64,41	259,91	1830,35	0,82	20,11	81,55		315,53	562,57	137,5	9,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя 2, день 10

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														
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	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
338,2	Яблоко свежее.	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	26,45	18,9	74,14	572,46	0,14	7,58	90,55		233	322,1	49,7	3,15
Обед														
101,14	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86
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
199,29	Пюре гороховое, лук зелёный	153	16,47	4,81	33,71	244,01	0,35	0,9	21		80,72	164,01	67,27	5,16
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
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		754	45,61	19,97	120,27	843,27	0,62	11,22	71,78		163,94	417,72	137,41	9,28
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			79,86	46,48	258,9	1773,38	0,89	28,23	192,33		435,69	834,34	206,82	14,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя 2, день 11

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														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
291,27	Плов из птицы с огурцом консервированным	250	14,24	14,46	49,83	386,42	0,09	3,25	28,64		30,66	182,65	75,16	1,58
538,0	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
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,8	1,58	19,1	105,82	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
Итого за Завтрак		500	18,22	19,74	80,99	574,5	0,22	4,3	48,64		68,78	265,2	96,63	3,53
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
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
302	Каша перловая рассыпчатая.	150	5,13	3,91	35,49	197,7	0,05		21		32,97	186,9	24,17	1,08
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
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	24,51	29,55	119,22	840,9	0,41	6,65	29,11		156,65	428,9	87,74	6,1
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
342,1	Морс вишневый Школьный	200	0,1	0,03	16,39	66,23		2,25			15,45	4,5	6	0,12
Итого за Полдник		300	14,23	7,81	62,22	376,09	0,13	2,45	36,68		99,35	161,34	26,34	1,22
Итого за день			56,96	57,1	262,43	1791,49	0,76	13,4	114,43		324,78	855,44	210,71	10,85