

«Утверждаю»

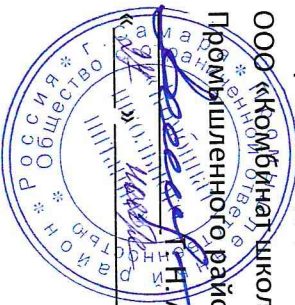
Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Н. Аврискина

2025 г.



Директор МБОУ школа № 53 г. о. Самара

«Согласовано»
10/27» 2025 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в зимний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

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

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	20	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	Пирог «Школьный»	140
	Каша пшеничная вязкая молочная со сливочным маслом	250/5	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Плов с мясом.	280		
	Хлеб пшеничный	60	Компот из плодов шиповника	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	60		
Неделя 1 День 2	Биточки «Школьные» с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	250/1		
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	280	Ватрушка с творогом.	150
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200	Напиток из вишни	200
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	60		
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1		
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	200/20/5	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Гребешок «Школьный»	150
	Чай с лимоном и сахаром	200/10	Рис отварной с маслом, огурец, консервированный	180	Напиток из апельсина	200
	Хлеб пшеничный	40	Компот из сухофруктов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/5/1	Оладьи со ступенным молоком	130/20
	Чай с сахаром	200	Шницель мясной с соусом томатным	100	Какао напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный	50	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	180		
	Яблоко свежее	100	Напиток из плодов шиповника	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 1 День 5	Масло порционно.	5	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	250/1	Запеканка «Лакомка»	150
	Сыр порционно	10	«Ёжики» мясные с томатным соусом.	100	Чай с сахаром	200
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Макаронные отварные с маслом сливочным	180		
	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	Напиток из лимонов	200		
	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	60		
	Печенье «Рыбки»	45	Хлеб ржаной	60		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом , огурец консервированный..	290	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зелени	250/1	Ватрушка с повидлом	150
	Чай с сахаром	200	«Колбаски» куриные с соусом.	100	Молоко кипяченое	200
	Хлеб пшеничный	60	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180		
			Компот из сухофруктов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	60		

Завтрак (выход в граммах)			Обед (выход в граммах)			Полдник (выход в граммах)		
Неделя 2 День 7	Сыр порционно	15	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и укропом	250/5/1		Плюшка "Московская"	150	
	Яйцо вареное	40	Шницель «Деликатесный» с соусом томатным	100		Десерт «Маковый»	150	
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	Вермишель отварная с маслом , икра кабачковая	180		Чай со смородиной	200	
	Какао напиток с молоком	200	Напиток клюквенный Школьный	200				
Неделя 2 День 8	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60		Хлеб ржаной	40	
	Масло порционно.	7,5	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1		Булочка "Плетёнка"	150	
	Сосиска отварная с соусом томатным	105	Котлеты рыбные с соусом томатным	100		Сок в ассортименте	200	
	Картофельное пюре с маслом	180	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	180				
Неделя 2 День 9	Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	Напиток из апельсина	200				
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60				
	Мясо тушёное с соусом	100	Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1		Плюшка "Московская"	150	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100		Какао напиток с молоком	200	
Неделя 2 День 10	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	180				
	Хлеб пшеничный	45	Напиток из плодов шиповника	200				
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Хлеб пшеничный	60				
	Чай с сахаром	200	Хлеб ржаной	30				
Неделя 2 День 11	Хлеб пшеничный	50	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и зеленью	10/250/1		Витушка с изюмом	150	
	Яблоко свежее	100	«Гнёздышки» куриные " с соусом томатным	100		Чай со смородиной	200	
	Плов из птицы с огурцом консервированным	280	Пюре гороховое , лук зелёный	183				
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Напиток из апельсина	200				
Неделя 2 День 12	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60				
	Масло порционно	5	Хлеб ржаной	40				
	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	220/30	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1		Гребешок "Школьный"	150	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	Сосиска отварная со сметанным соусом	105		Сок в ассортименте	200	
	Чай с сахаром	200	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	180				
	Хлеб пшеничный	30	Напиток клюквенный Школьный	200				
	Апельсин	100	Хлеб пшеничный	60				
			Хлеб ржаной	60				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Неделя 1, день 1

День: понедельник
 Сезон: Зима
 Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	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	
173,24	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	
538,0	Чай с яблочками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05				13,59	5,22	5,14	0,66	
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	21,99	20,6	98,08	665,7	0,3	2,49	102			173,11	401,45	91,03	3,31	
Обед																
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51				55,82	28,66	14,96	0,65	
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10			29,47	65,7	26,56	1,03	
403,17	Плов с маслом .	280	10,86	24,15	58,74	495,75	0,15	1,37	0,16			31,18	183,01	61,04	1,79	
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	26,34	35,11	167,09	1112,65	0,46	48,92	10,76			171,16	414,57	144,62	7,11	
Полдник																
452,04	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 лимонном	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			54,71	83,52	350,87	2396,96	0,86	55,49	114,58			379,76	896,01	257,62	12,31	

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: 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																
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		
259,45	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	280	9,02	30,18	27,36	417,14	0,26	5,23	0,09		32,5	166,53	52	2,34		
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	21,28	38,19	103,66	866,48	0,49	25,44	0,71		119,97	847,06	115,08	6,2		
Полдник																
000,04	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		
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		350	21,36	11,71	65,84	457,43	0,21	3,3	55,02		143,38	241,26	37,86	1,8		
Итого за день			62,24	69,27	243,04	1870,77	1,06	39,86	93,29		348,57	919,71	290,87	14,47		

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: 12 лет и старше

№ рек.	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	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
210,04	Омлет натуральный со сливочным маслом..	80	8,02	9,23	1,53	121,27	0,05	0,15	167,48		61,1	137,21	10,42	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	25,37	20,9	81,61	616,02	0,17	4,32	229,48		102,19	337,91	44,73	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		
315,14	Рис отварной с маслом, опресс консервированный.	180	3,84	5,41	32,6	194,45	0,02	1,5	27		8,87	67,28	24,51	0,76		
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		
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед		831	31,06	21,37	124,18	813,35	0,43	10,39	56,91		166,22	427,52	134,89	7,17		
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			68,53	53,88	283,18	1891,82	0,79	17,39	321,49		316,18	895,56	206,04	13,03		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рек.	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	
817,1	Хлеб пшеничный.	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18					33,33	108,33	23,33	1,83	
338,21	Яблоко свежее.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак		550	27,69	19,51	83,52	620,43	0,29	12,2	90,56			264,73	408,83	71,03	5,42	
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	
314,13	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.	180	5,24	5,13	23,97	163,01	0,12	1,44	21			29,92	121,87	77,34	2,45	
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	
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56	
Итого за Обед		836	23,53	29,36	120,52	840,44	0,49	12,91	28,42			144,97	347,22	149,84	7,34	
Полдник																
401,17	Оладьи со сложенным 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	
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	15,94	15,91	80	507,9	0,21	2,45	57,81			294,87	301,55	53,22	1,96	
Итого за день			67,16	64,78	284,04	1968,77	0,99	27,56	176,79			704,57	1057,6	274,09	14,72	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Зима

Неделя 1, день 5

День: пятница

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	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		
173,25	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		
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		550	18,84	32,85	114,24	827,97	0,35	4,36	81		197,79	418,2	112,68	3,69		
Обед																
101	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	250/1	3,2	3,3	20,63	125,02	0,09	8,84	10		28,56	64,56	27,6	0,92		
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	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97		
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	25,43	21,21	146,89	903,09	0,38	13,06	47,86		107,54	313,42	93,64	5,98		
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		
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		350	26,14	17,82	42,05	433,14	0,09	0,35	123,6		205,28	295,71	33,5	1,55		
Итого за день			70,41	71,88	303,18	2164,2	0,82	17,77	252,46		510,61	1027,33	239,82	11,22		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: суббота

Сезон: Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рек.	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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
403,31	Плов с мясом, отруец консервированный ..	290	10,59	23,16	54,56	469,04	0,15	2,77	0,15		35,75	178,8	60,91	1,88		
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	17,21	25,89	98,32	695,15	0,22	2,82	0,15		59,74	221,92	73,55	2,98		
Обед																
102,17	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зеленым	250/1	6,87	3,97	21,68	149,93	0,2	6,38	20		36,28	89,78	35,67	2,07		
295,62	"Котлеты" 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		
804,04	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	180	3,8	5,54	19,04	141,22	0,11	17,04	23,1		76,72	86,72	33,93	1,3		
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	29,51	19,99	123,99	816,85	0,53	24,72	71,24		219,13	368,88	125,78	8,42		
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 кипячённое	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			61,81	57,75	303,66	2004,55	0,99	30,44	128,89		552,01	865,81	246,55	13,61		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Зима

Неделя 2, День 7

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рек.	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	
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	
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	
Итого за Завтрак		550	24,08	22,07	83,48	628,87	0,24	2,71	191,5			323,44	484,3	88,68	3,39	
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	
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	
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56	
Итого за Обед		836	23,45	29,72	123,25	854,32	29,72	15,35	312,22			128,89	265,67	84,45	5,29	
Полдник																
449,21	Десерт "Маковый"...	150	10,22	36,57	66,2	634,77										
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	10,33	36,6	75,85	674,08		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34	
Итого за день			57,86	88,39	282,58	2157,27	29,96	27,49	503,72			465,39	753,99	178,04	9,02	

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: 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 клецками и зеленым 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 сливочным, кукуруза консервированная.	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 апельсина.	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	
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56	
Итого за Обед		831	25,11	20,23	134,14	819,09	0,29	11,04	78,16			106,67	318,62	99,75	4,65	
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 асортименте	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			53,56	68,08	284,03	1953,1	0,82	24,51	171,21			275,72	679,13	194,27	10,22	

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: 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																
246,2	Мясо тушёное 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 со сливочным маслом	200	7,38	5,94	45,54	265,14	0,08		28		17,06	49,32	12,28	1,08		
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		552	20,88	30,68	84,57	697,95	0,24	0,95	28,07		51,2	156,81	38,06	3,1		
Обед																
88	Ши 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		
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		
314,28	Каша гречневая вязкая с маслом, соусом.	180	4,2	4,31	25,72	158,47	0,04	1,5	21		23,74	40,44	11,26	0,79		
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		821	23,1	22,57	113,76	750,63	0,28	22,17	30,88		128,37	250,48	75,06	5,09		
Полдник																
982,01	Плошка "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			58,92	71,76	272,62	1973,77	0,74	24,42	93,35		334,7	629	154,03	10,41		

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: 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
790,05	Завтрак 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		
338,21	Яблоко свежее .	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		550	27,69	19,51	83,52	620,43	0,29	12,2	90,56		264,73	408,83	71,03	5,42		
Обед																
101,17	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	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	"Недзышки" 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		
199,3	Пюре гороховое, лук зелёный.	183	19,75	5,77	40,43	292,65	0,42	0,9	25,2		95,55	196,52	80,58	6,18		
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		
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед		844	50,02	21,68	135,5	937,22	0,73	12,8	76,08		185,2	479,29	160,71	10,88		
Полдник																
027,04	Витлушка 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			89,35	52,59	310,93	2072,26	1,21	34,43	211,64		501,53	027,88	258,84	18,6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г. День: пятница

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Сезон: Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
2291,33	Плов из птицы с орцом консервированным.	280	15,02	16,52	57,23	438,04	0,09	3,48	28,65		33,91	199,77	81,43	1,72		
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		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
Итого за Завтрак		555	21,72	22,92	102,04	701,7	0,16	4,53	48,65		60,7	245,49	94,97	3,05		
Обед																
157,02	Солынка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31		
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		
302,02	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,41	5,34	45,84	257,06	0,06		25,2		39,55	224,16	28,98	1,3		
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		
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед		836	27,69	32,67	134,9	944,37	0,46	7,67	48,62		174,05	500,6	101,75	6,99		
Полдник																
000,04	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		
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		350	21,3	11,7	65,14	451,06	0,2	2,55	55,02		141,3	239,76	36,51	1,77		
Итого за день			70,71	67,29	302,08	2097,13	0,82	14,75	152,29		376,05	985,85	233,23	11,81		

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 12 лет и старше

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	665,7	24,47	1112,65	40,91	618,61	22,74	2396,96	88,12
2 день	546,86	20,11	866,48	31,86	457,43	16,82	1870,77	68,78
3 день	616,02	22,65	813,35	29,90	462,45	17,00	1891,82	69,55
4 день	620,43	22,81	840,44	30,90	507,9	18,67	1968,77	72,38
5 день	827,97	30,44	903,09	33,20	433,14	15,92	2164,20	79,57
6 день	695,15	25,56	816,85	30,03	492,55	18,11	2004,55	73,70
7 день	628,87	23,12	854,32	31,41	674,08	24,78	2157,27	79,31
8 день	581,29	21,37	819,09	30,11	552,72	20,32	1953,10	71,81
9 день	697,95	25,66	750,63	27,60	525,19	19,31	1973,77	72,57
10 день	620,43	22,81	937,22	34,46	514,61	18,92	2072,26	76,19
11 день	701,7	25,80	944,37	34,72	451,06	16,58	2097,13	77,10
12 день	508,67	18,70	812,63	29,88	532,31	19,57	1853,61	68,15
Общее значение за 12 дней		283,49		384,97		228,75		897,21
Среднее значение		23,62		32,08		19,06		74,77
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 12 лет и старше

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	54,71	83,52	350,87	2396,96
1 неделя 2 день	62,24	69,27	243,04	1870,77
1 неделя 3 день	68,53	53,88	283,18	1891,82
1 неделя 4 день	67,16	64,78	284,04	1968,77
1 неделя 5 день	70,41	71,88	303,18	2164,2
1 неделя 6 день	61,81	57,75	303,65	2004,55
2 неделя 7 день	57,86	88,39	282,58	2157,27
2 неделя 8 день	53,56	68,08	284,03	1953,1
2 неделя 9 день	58,92	71,76	272,62	1973,77
2 неделя 10 день	89,35	52,59	310,93	2072,26
2 неделя 11 день	70,71	67,29	302,08	2097,13
2 неделя 12 день	57,8	50,26	286,79	1853,61
Итого за 12 дней	773,06	799,45	3506,99	24404,21
Среднее значение	64,42	66,62	292,25	2033,68
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (100 %)	90	92	383	2720
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	63	64,4	268,1	1904
Отклонения от нормы	2,3	3,4	9,0	6,8