

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г. Н. Аврискина

«27» _____ 2025 г.



Директор МБОУ школа №

«Согласовано»

г. г. Самара

«27» _____ 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

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	60	Пирог "Школьный".	90
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Плов с мясом	260		
	Хлеб пшеничный.	30	Напиток из плодов шиповника.	200		
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Хлеб пшеничный	60		
			Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Ватрушка с творогом.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком	250	Напиток из вишни	200
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
Неделя 1 День 3	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	60		
	Омлет натуральный .	60	Хлеб ржаной .	30		
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Гребешок «Школьный»	100
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Напиток из апельсина.	200
Неделя 1 День 4	Хлеб пшеничный.	40	Консервированный компот из сухофруктов.	200		
	Яблоко свежее	60	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Оладьи со стужённым молоком.	100/10
Неделя 1 День 5	Чай с сахаром.	200	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный.	40	Каша гречневая вязкая с маслом , кукуруза консервированная	150		
			Напиток из плодов шиповника.	200		
			Хлеб пшеничный .	50		
Неделя 1 День 6			Хлеб ржаной .	30		
	Масло порционно	5	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	200/1	Запеканка "Лакомка".	110
	Сыр порционно	10	«Ёжики» мясные с томатным соусом с томатным соусом	100	Чай с сахаром	200
	Каша геркулесовая вязкая молочная с сливочным маслом	200/5	Макароны отварные с маслом сливочным	150		
Неделя 1 День 6	Кисель из яблок	200	Напиток из лимонов.	200		
	Хлеб пшеничный.	35	Хлеб пшеничный	60		
	Печенье "Рыбки"	45	Хлеб ржаной .	30		
	Плов с мясом, огурец консервированный	250	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зеленью	200/1	Ватрушка с повидлом .	100
Неделя 1 День 6	Чай с сахаром.	200	"Колбаски" куриные с соусом.	100	Молоко кипячёное	200
	Хлеб пшеничный .	50	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150		
			Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 6			Хлеб ржаной .	30		

Завтрак (выход в граммах)			Обед (выход в граммах)			Полдник (выход в граммах)		
Режим								
Неделя 2 День 7	Сыр порционно.	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Десерт «Маковский» Чай со смородиной .	100		200
	Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100				
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180				
	Какао напиток с молоком	200	Напиток клюквенный Школьный	200				
Неделя 2 День 8	Хлеб пшеничный.	45	Хлеб пшеничный	60	Булочка " Плетёнка" Сок в ассортименте	100		200
	Масло порционно.	5	Хлеб ржаной .	30				
	Сосиска отварная с соусом томатным	105	Суп картофельный с клёцками и зеленью .	200/1				
	Картофельное пюре с маслом	150	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100				
Неделя 2 День 9	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150	Плюшка "Московская" Какао напиток с молоком.	100		200
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток из апельсина.	200				
	Мясо тушёное с соусом	100	Хлеб пшеничный	60				
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Хлеб ржаной .	30				
Неделя 2 День 10	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Витрушка с изюмом. Чай со смородиной	100		200
	Хлеб пшеничный ..	45	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100				
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	Каша гречневая вязкая с маслом, отруц консервированный	165				
	Чай с сахаром.	200	Напиток из плодов шиповника.	200				
Неделя 2 День 11	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	60	Ватрушка с творогом. Морс вишнёвый Школьный	100		200
	Яблоко свежее (нарезка) ..	60	"Т нездышки" куриные с соусом томатным..	100				
	Масло порционно	5	Пюре гороховое, лук зелёный	153				
	Плов из птицы с отруцом консервированным	250	Напиток из апельсина.	200				
Неделя 2 День 12	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Хлеб пшеничный	60	Гребешок Школьный. Сок в ассортименте	100		200
	Хлеб пшеничный.	35	Хлеб ржаной .	30				
	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1				
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Сосиска отварная со сметанным соусом	105				
Неделя 2 День 12	Чай с сахаром.	200	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	160				
	Хлеб пшеничный	30	Напиток клюквенный Школьный	200				
	Апельсин (нарезка)	50	Хлеб пшеничный	60				
			Хлеб ржаной .	30				

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

№ рецепт.	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	Мg	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		
538,07	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	Грив 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
580,2	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																
000,0	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

№ 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	Мg	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	Мg	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 стужённым 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

№ 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	Мg	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	Ёжики 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 "Лаконика".	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 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: суббота

Сезон: Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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																
403,25	Плов с мясом, огулец 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	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
Итого за Завтрак		500	17,72	30,51	80,94	669,23	0,37	2,04	0,12		74,86	287,14	80,69	4,2		
Обед																
102,16	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зеленью.	200/1	5,36	4,22	17,18	128,14	0,16	5,6			28,79	70,16	28,36	1,65		
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		
804,0	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	3,1	4,73	19,08	131,29	0,11	11,94	24,19		58,67	74,92	28,18	1,06		
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	25,29	19,01	113,59	726,63	0,44	18,84	52,03		183,09	290,06	98,62	6,59		
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		
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		300	11,96	10,11	74,07	434,99	0,18	2,8	51,75		262,16	243,86	40,88	1,54		
Итого за день			54,97	59,63	268,6	1830,85	0,99	23,68	103,9		520,11	821,06	220,19	12,33		

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	Рйдо 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	29,66	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	
580,43	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, 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						13,06	4,02	4,91	0,34	
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

№ 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																
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 клецками 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 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	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		

ООО "Комбинат школьного питания"
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г
День: среда
Неделя: 2, день 9
Неделя: 2
Сезон: Зима
Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
246,2	Масло 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 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		
580,24	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		
314,3	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

№ 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																
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	"Нездышки" 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 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	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	Витлушка 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 приготавливаемых 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 овощом консервированным	250	14,24	14,46	49,83	386,42	0,09	3,25	28,64		30,66	182,65	75,16	1,58		
538,01	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		
817,14	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	Соленья 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		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: суббота

Сезон: Зима

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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																
295,39	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	8,96	6,56	7,67	125,56	0,05	0,48	20,06			11,71	33,46	11,16	0,8	
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	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44	
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
341	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	18,9	0,02	30				17	11,5	6,5	0,15	
Итого за Завтрак		510	18,07	11,97	71,82	467,33	0,24	30,53	41,06			73,49	151,07	45,11	3,3	
Обед																
567,04	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	
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	
312,13	Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек.	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	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	19,68	23,28	105,71	711,01	0,35	10,7	38,88			129,18	284,11	81,97	4,33	
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	
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	8,64	9,62	93,16	493,78	0,17	4,05	23,4			61,85	107,42	31,46	2,05	
Итого за день			46,39	44,87	270,69	1672,12	0,76	45,28	103,34			264,52	542,6	158,54	9,68	

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	542,02	23,06	967,91	41,19	478,45	20,36	1988,38	84,61
2 день	493,25	20,99	765,45	32,57	382,46	16,27	1641,16	69,84
3 день	553,3	23,54	757,34	32,23	423,92	18,04	1734,56	73,81
4 день	572,46	24,36	753,62	32,07	417,08	17,75	1743,16	74,18
5 день	771,48	32,83	786,64	33,47	323,35	13,76	1881,47	80,06
6 день	669,23	28,48	726,63	30,92	434,99	18,51	1830,85	77,91
7 день	562,67	23,94	823,08	35,02	462,49	19,68	1848,24	78,65
8 день	477,68	20,33	745	31,70	572,35	24,36	1750,03	74,47
9 день	620,27	26,39	718,44	30,57	491,64	20,92	1830,35	77,89
10 день	572,46	24,36	843,27	35,88	357,65	15,22	1773,38	75,46
11 день	574,5	24,45	840,9	35,78	376,09	16,00	1791,49	76,23
12 день	467,33	19,89	711,01	30,26	493,78	21,01	1672,12	71,15
Общее значение за 12 дней		292,62		401,67		221,88		914,26
Среднее значение		24,39		33,47		18,49		76,19
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	45,42	65,25	304,86	1988,38
1 неделя 2 день	50,61	60,79	222,1	1641,16
1 неделя 3 день	57,95	48,26	267,10	1734,56
1 неделя 4 день	58,93	58,98	244,16	1743,16
1 неделя 5 день	58,04	63,44	269,57	1881,47
1 неделя 6 день	54,97	59,63	268,6	1830,85
2 неделя 7 день	51,06	72,72	247,38	1848,24
2 неделя 8 день	46,06	55,39	266,69	1750,03
2 неделя 9 день	53,36	64,41	259,91	1830,35
2 неделя 10 день	79,86	46,48	258,90	1773,38
2 неделя 11 день	57,0	57,10	262,43	1791,49
2 неделя 12 день	46,39	44,87	270,69	1672,12
Итого за 12 дней	659,61	697,32	3142,39	21485,19
Среднее значение	54,97	58,11	261,87	1790,43
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20 (100 %)	77,00	79,00	335,00	2350,00
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	53,9	55,3	234,5	1645
Отклонения от нормы	2,0	5,1	11,7	8,8