

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«28» августа 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
с прод. кан.
29.08.2025

Заведующий
Заведующий

«Согласовано»
Директор МБОУ школа № 53 г. о. Самара
В. В. Калачева
«29» августа 2025 г.



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

Режим		Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
		Сыр порционно	15	Салат из белокочанной капусты с морковью	100		
Неделя 1 День 1		Каша геркулесовая вязкая молочная со сливочным маслом	250/5	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	Пирог «Школьный»	140
		Какао напиток с молоком	200	Плов из птицы	280	Чай с сахаром и лимоном	200/10
		Хлеб пшеничный	40	Компот из плодов шиповника	200		
		Яблоко свежее (нарезка)	50	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	Ватрушка с творогом. Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	150 200
		Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат.	280		
		Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
		Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 3		Омлет натуральный с маслом сливочным	80	Хлеб ржаной	60	Гребешок «Школьный» Напиток из апельсина	150 200
		Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	200/20/5	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1		
		Чай с лимоном и сахаром	200/10	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100		
		Хлеб пшеничный	40	Рис отварной с маслом, свежий огурец	180		
Неделя 1 День 4		Салат из моркови с сахаром	100	Компот из сухофруктов	200	Олады со сгущенным молоком Сок в ассортименте	130/20 200
		Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Хлеб пшеничный	60		
		Чай с сахаром	200	Хлеб ржаной	60		
		Хлеб пшеничный	50				
Неделя 1 День 5		Сыр порционно.	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/5/1	Запеканка «Лакомка» Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	150 200
		Каша пшеничная с маслом.	250/5	Шницель мясной с соусом томатным	100		
		Чай с молоком и сахаром	200	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	180		
		Хлеб пшеничный	40	Напиток из плодов шиповника	200		
Неделя 1 День 6		Печенье «Рыбки»	45	Хлеб пшеничный	60	Ватрушка с повидлом Молоко кипяченое	150 200
				Хлеб пшеничный	60		
				Хлеб ржаной	60		
				Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1		
				«Колбаски» куринные с соусом	100		
				Картофельное пюре с маслом и томатом свежим	180		
				Компот из сухофруктов	200		
				Хлеб пшеничный	60		
				Хлеб ржаной	60		

Режим	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		Кекс «Домино»	150	
	Яйцо вареное	40		Шницель «Деликатесный» с соусом томатным	100		Чай со смородиной	200	
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5		Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180				
	Чай с молоком и сахаром	200		Напиток клюквенный Школьный	200				
Неделя 2 День 8	Хлеб пшеничный	40		Хлеб ржаной	60				
	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				
Неделя2 День 9	Чай с лимоном и сахаром	200/3,5		Напиток из апельсинов	200				
	Хлеб пшеничный	60		Хлеб пшеничный	60				
	Омлет натуральный	105		Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1		Плюшка "Московская"	150	
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/20/6		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 и огурцом свежим порционно	180				
	Хлеб пшеничный	35		Напиток из плодов шиповника	200				
				Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб пшеничный	35		Хлеб ржаной	60				
Неделя 2 День 11	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200		Суп картофельный с пшеном, с рыбой и зеленью	10/250/1		Ватрушка с изюмом	150	
	Чай с сахаром	200		«Гнёздышки» куриные " с соусом томатным	100		Чай со смородиной	200	
	Хлеб пшеничный	50		Пюре гороховое с томатом свежим	180				
	Хлеб пшеничный	100		Напиток из апельсинов	200				
Неделя 2 День 12	Хлеб пшеничный	40		Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб пшеничный	40		Хлеб ржаной	60				
	Яйцо варёное	40		Суп овощной со сметаной и зеленью укропа	250/5/1		Ватрушка с творогом	150	
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/10		Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100		Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	
Неделя 2 День 12	Чай с яблоками и сахаром	200/10		Каша перловая рассыпчатая, огурец свежий	180				
	Хлеб пшеничный	40		Компот из сухофруктов.	200				
				Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб пшеничный	40		Хлеб ржаной	60				
Неделя 2 День 12	Оладьи со сгущённым молоком	220/30		Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1		Гребешок "Школьный"	150	
	Чай с сахаром	200		Сосиска отварная со сметанным соусом	105		Сок в ассортименте	200	
	Апельсин (нарезка)	100		Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком	180				
				Напиток клюквенный Школьный	200				
Неделя 2 День 12				Хлеб пшеничный	60				
				Хлеб ржаной	60				

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	644	18,98	1112,67	32,79	618,61	18,23	2375,28	70
2 день	546,86	20,21	863,04	31,89	484,28	17,90	1894,18	70
3 день	620,12	22,55	842,63	30,64	462,45	16,81	1925,2	70
4 день	628,37	21,94	865,98	30,24	510,56	17,83	2004,91	70
5 день	790,24	26,73	778,96	26,35	500,19	16,92	2069,39	70
6 день	695,27	24,86	769,65	27,52	492,55	17,61	1957,47	70
7 день	569,35	18,76	890,52	29,34	664,41	21,89	2124,28	70
8 день	581,29	20,45	855,29	30,10	552,72	19,45	1989,3	70
9 день	625,63	22,46	798,98	28,68	525,19	18,85	1949,8	70
10 день	650,9	21,74	930,64	31,08	514,61	17,19	2096,15	70
11 день	599,14	22,41	788,02	29,48	484,28	18,11	1871,44	70
12 день	764,69	25,37	812,63	26,96	532,31	17,66	2109,63	70
Общее значение за 12 дней		266,47		355,07		218,46		70,00
Среднее значение		22		30		18		
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

расходуемая 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	58,48	80,26	349,02	2375,28
1 неделя 2 день	61,9	69,28	250,02	1894,18
1 неделя 3 день	69,74	54,58	283,01	1925,2
1 неделя 4 день	65,73	61,16	296,92	2004,91
1 неделя 5 день	71,73	69,57	283,35	2069,39
1 неделя 6 день	60,12	57,31	294,55	1957,47
2 неделя 7 день	56,48	86,91	273,32	2124,28
2 неделя 8 день	54,88	68,32	285,49	1989,3
2 неделя 9 день	67,05	67,5	263,11	1949,8
2 неделя 10 день	84,2	52,32	316,93	2096,15
2 неделя 11 день	67,16	50,06	282,33	1871,44
2 неделя 12 день	58,26	57,61	333,79	2109,63
Итого за 12 дней	775,73	774,88	3511,84	24367,03
Среднее значение	64,64	64,57	292,65	2030,59
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	+2,6	+0,3	+9,2	+6,6

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: Осень
Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Примем 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	Мг	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	250/5	9,67	10,27	46,08	315,43	0,21	1,3	40		157,8	271,75	86	2,15		
	молочная с маслом сливочным.															
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 белокочанной 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 клецками 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																
452,01	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	1022,24	288,24	13,27		

«Школьное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г
 День: вторник
 Неделя: 1, день 2
 Неделя: 1

Сезон: Осень
 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																
580,28	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																
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	Са	Р	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	0.06		17.87	71.72		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	32.3	21.61	123.99	842.63	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			69.74	54.58	283.01	1925.2	0.82	17.99	324.81		324.32	928.61	215.51	13.79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: четверг

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

Неделя 1, день 4

№ 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																
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	874,36	161,32	8,39	
Полдник																
401,17	Оладьи со ступенным 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

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

№ реж.	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																
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 "Ликантный" с томатным соусом	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05		
321	Калуста тушеная 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	0,09	0,01	15,26	61,49		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	24,43	22,1	114,85	778,96	0,34	50,45	490,78		191,15	348,54	105,84	6,98		
Полдник																
600	Запеканка "Лаконка"	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			71,73	69,57	283,35	2069,39	0,72	55,82	685,58		624,78	020,97	228,41	11,11		

Возраст: 12 лет и старше

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

№ ре- ц.	Пример 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 овощами свежими ,	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	0,06		17,87	71,72		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	27,85	19,55	114,83	769,65	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			60,12	57,31	294,55	1957,47	1,04	26,68	131,73		628,79	872,23	248,49	13,57		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

Сезон: Осень

Неделя 2, день 7

День: понедельник

Неделя: 2

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.	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		
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 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																
449,2	Кекс "Домино".	150	9,84	37,13	62,91	625,1	0,09		69,75		23,72	92,27	11,07	1,4		
533,0	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 приготовляемых 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 клецками и зеленым укропом	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 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		
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 "Плетенка".	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

Сезон: Осень

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

День: среда

№	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														
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 зеленым.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
580,24	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
314,52	Каша гречневая вязкая с маслом и луком 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	858,78		436,29	1025,02	255,38	15,35

«Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: четверг

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Сезон: Осень

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																
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	"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		
199,18	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 апельсиннов.	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																
027,01	Витрушка 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	002,84	262,3	18,66		

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

Сезон: Осень

Неделя 2, День 11

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
209.01	Рисо 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		
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		
817.03	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, опудр. 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	0.06		17.87	71.72		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	26.12	19.36	121.59	788.02	0.33	14.88	66.69		176.06	402.74	105.91	6.97		
Полдник																
000.07	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			67.16	50.06	282.33	1871.44	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

Неделя 2, день 12

День: суббота

Сезон: Осень
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																
401,25	Оладьи со стученным 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		