

«Утверждаю»

Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района
«ТОРГОВАЯ КОМПАНИЯ»
«ПРОДУКТОВЫЙ ЦЕНТР»
г. Самара

«*И. П. Аврискина*» 2025 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 3 г. о. Самара

«*И. П. Аврискина*» / *И. П. Аврискина*

«25» февраля 2025 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню (завтраков, обедов, полдников)

в весенний 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	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу".
	Каша пшеничная молочная с маслом	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью	Чай с сахаром и лимоном
	Чай с молоком и сахаром	Плов из птицы	
	Хлеб пшеничный	Компот из изюма	
	Яблоко свежее (нарезка)	Хлеб пшеничный	
Неделя 1 День 2	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	Ватрушка с творогом.
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	Шницель мясной с соусом томатным	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)
	Чай со смородиной	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	
	Хлеб пшеничный	Напиток клюквенный Школьный	
		Хлеб пшеничный	
Неделя 1 День 3	Масло порционно	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	Крендель Сахарный
	Биточки "Школьные" с соусом томатным	Рыба по-самарски тушеная с овощами	Напиток из апельсинов
	Вермишель отварная с маслом сливочным	Рис отварной с маслом	
	Чай с лимоном и сахаром	Компот из сухофруктов	
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
Неделя 1 День 4	Сыр порционно	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	Запеканка "Лакомка"
	"Колбаски" куриные с соусом	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	Чай со смородиной
	Каша пшеничная вязкая с маслом.	Напиток из плодов шиповника	
	Какао напиток с молоком	Хлеб пшеничный	
	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	
Неделя 1 День 5	Масло порционно	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	Оладьи со стуженным молоком
	Сосиска отварная с соусом	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	Пюре гороховое с огурцом консервированным	
	Чай с сахаром и лимоном	Напиток из вишни	
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, огурец консервированный	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	Ватрушка с повидлом
	Чай с сахаром	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	Чай с яблоками и сахаром
	Хлеб пшеничный	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	
		Компот из сухофруктов	
		Хлеб пшеничный	

Режим	Завтрак (выход в граммах)	Обед (выход в граммах)	Полдник (выход в граммах)
Неделя 2 День 7	Сыр порционно	Икра кабачковая порционно	Десерт "Нежность"
	Яйцо вареное	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом	Чай с сахаром и лимоном
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	Шницель мясной с соусом томатным	140
	Чай с молоком и сахаром	Вермишель отварная с маслом сливочным	200/10
	Хлеб пшеничный	Напиток клюквенный Школьный	
	10	100	
Неделя 2 День 8	Масло порционно	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	Булочка "Плетёнка"
	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	Котлеты рыбные с соусом томатным	Чай со смородиной
	Чай с молоком и сахаром	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150
	Хлеб пшеничный	Компот из изюма	200
		5	14/250/1
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный	Хлеб пшеничный	
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	Хлеб ржаной	
	Чай с сахаром	Хлеб ржаной	
	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	
		105	250/1
	180/15/6	100	Напиток из вишни
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	150
	Чай с сахаром	Биточки "Школьные" с соусом томатным	200
	Хлеб пшеничный	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	
	Яблоко свежее (нарезка)	Напиток шиповника	
		200	10/250/1
	45	60	Чай со смородиной
Неделя 2 День 11	Масло порционно	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	150
	Плов с мясом, кукуруза консервированная	Биштекс "Пикантный" с соусом томатным	200
	Чай с сахаром и лимоном	Пюре гороховое с огурцом консервированным	
	Хлеб пшеничный	Напиток из апельсина	
		5	250/5/1
	280	100	Чай с яблоками и сахаром
Неделя 2 День 12	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	Вермишель отварная с маслом сливочным	150
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	Компот из сухофруктов	200/7
	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	
	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	
		100	250
	200	105	Напиток из апельсина
	200	180	
	50	200	
		60	
		30	

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 %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	620,87	18,75	1033,22	31,21	663,5	20,04	2317,59	70		
2 день	586,58	21,56	753,36	27,69	564,24	20,74	1904,18	70		
3 день	602,4	21,30	873,47	30,88	504,25	17,83	1980,12	70		
4 день	653,82	23,72	847,59	30,76	427,74	15,52	1929,15	70		
5 день	504,14	18,85	832,16	31,11	535,92	20,04	1872,22	70		
6 день	698,56	23,83	829,22	28,29	524,33	17,89	2052,11	70		
7 день	567,21	17,67	996,55	31,04	683,66	21,29	2247,42	70		
8 день	563,82	20,40	825,13	29,86	545,63	19,74	1934,58	70		
9 день	638,53	22,89	759,97	27,25	554,05	19,86	1952,55	70		
10 день	594,67	21,44	832,2	30,00	514,61	18,55	1941,48	70		
11 день	737,79	26,14	806,24	28,57	431,44	15,29	1975,47	70		
12 день	558,5	21,00	770,37	28,97	532,45	20,02	1861,32	70		
Общее значение за 12 дней		257,56		355,62		226,82				
Среднее значение		21		30		19				70,00
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	68,06	86,35	317,30	2317,59
1 неделя 2 день	68,60	62,2	267,49	1904,18
1 неделя 3 день	62,72	48,81	322,33	1980,12
1 неделя 4 день	69,8	77,61	237,85	1929,15
1 неделя 5 день	59,4	52,78	293,88	1872,22
1 неделя 6 день	46,35	58,25	327,0	2052,11
2 неделя 7 день	62,87	88,76	299,27	2247,42
2 неделя 8 день	54,73	65,52	281,49	1934,58
2 неделя 9 день	60,12	60,81	291	1952,55
2 неделя 10 день	74,21	47,73	304,33	1941,48
2 неделя 11 день	69,76	70,83	264,73	1975,47
2 неделя 12 день	60,18	51,89	289,03	1861,32
Итого за 12 дней	756,80	771,54	3495,65	23968,19
Среднее значение	63,07	64,30	291,30	1997,35
Норма по СанПИН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720
Отклонения от нормы				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	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.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
173,07	Каша пшеничная молочная с маслом.	250/5	10,74	9,69	54,44	347,37	0,23	1,63	45		174,52	257,97	69,7	1,86		
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	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44		
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	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		570	20,16	16,67	97,68	620,87	0,33	9,38	86,72		263,21	430,59	99,83	4,22		
Обед																
47	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	100	1,6	5,1	8,24	85,26	0,02	25,3			42,14	31,02	14,36	0,58		
108,03	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.	12,5/250/1	7,1	6,9	21,7	176,8	0,1	6,34	40,7		35,89	84,66	25,54	1,08		
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51		
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	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		903,5	29,38	31,94	157,18	1033,22	0,36	34,13	57,41		156,32	412,42	125,46	5,62		
Полдник																
415,19	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	140	18,37	37,71	51,14	617,43										
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	18,52	37,74	62,44	663,5		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34		
Итого за день			68,06	86,35	317,3	2317,59	0,69	47,54	144,13		434,58	847,68	229,86	10,18		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Весна

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	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																
290,17	Филе куриное тушёное в сметанно-томатном соусе.	100	13,2	14,9	4	202,9	0,04	2,23	62,24		26,25	92,78	49,23	0,91		
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	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
Итого за Завтрак		550	23,95	23,03	70,88	586,58	0,35	11,66	90,24		94,58	349,61	174,34	6,31		
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		
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		
312,17	Картофельное пюре с маслом и зелёным 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	5,52	1,7	36	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	23,25	27,45	103,31	753,36	0,52	29,53	28,22		142,23	303,28	97,34	4,83		
Полдник																
000,04	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	68,75	464,79	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	93,3	564,24	0,21	3,9	79,02		147,24	249,39	38,63	1,82		
Итого за день			68,6	62,2	267,49	1904,18	1,08	45,09	197,48		384,05	902,28	310,31	12,96		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Весна

Неделя 1, день 3

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ 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																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
550,26	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		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08		
393,01	Чай с лимоном и сахаром.	200/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак																
		552	19,23	21,07	83,96	602,4	0,17	4,52	57,83		62,9	154,95	37,39	2,92		
Обед																
102,02	Суп картофельный с горохом и щипленком и укропом	12,5/250/1	8,28	7,45	21,46	186,01	0,21	6,75	7,2		44,33	107,15	39,4	2,23		
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		
304,04	Рис отварной с маслом.	180	4,42	6,46	38,03	228,54	0,03		32,4		8,97	75,89	26,38	0,73		
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	5,52	1,7	36	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																
		833,5	32,59	24,57	130,34	873,47	0,43	9,26	49,41		163	437,7	134,04	6,91		
Полдник																
415,08	Крендель "Сахарный".	150	10,86	3,15	91,48	437,71	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6		
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
Итого за Полдник																
		350	10,9	3,17	108,03	504,25	0,19	2,6	28,5		44,75	124,91	24,91	2,03		
Итого за день																
			62,72	48,81	322,33	1980,12	0,79	16,38	135,74		270,65	717,56	196,34	11,86		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Весна

Неделя 1, День 4

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ рец.	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.	15	3,95	3,99			51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11				
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				
302	Каша пшеничная вязкая с маслом.	200	5,46	6,66	31,37		207,26	0,14		28		25,41	113,13	40,33	1,34				
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	3,68	1,13	24		120,93	0,04				8	26	5,6	0,44				
Итого за Завтрак		555	25,21	22,74	87,07		653,82	0,29	2,31	107,04		180,44	388,51	88,5	3,43				
Обед																			
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/10/1	1,93	5,87	11,57		106,83	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13				
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79		392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2				
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	5,52	1,7	36		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		801	18,44	37,05	110,09		847,59	0,41	14,67	10,44		133,26	293,66	99,57	5,6				
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				
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	26,15	17,82	40,69		427,74	0,09	9,73	123,6		206,35	295,61	34,17	1,45				
Итого за день		69.8	77,61	237,85			1929,15	0,79	26,71	241,08		520,05	977,78	222,24	10,48				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя: 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
243,16	Сосиска отварная с соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87		
2 804	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	200	4,09	5,63	19,03	143,15	0,12	20,44	31,22		88,85	94,56	37,77	1,45		
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		
817,1	Хлеб пшеничный.	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
	Итого за Завтрак	550	14,6	21,75	62,5	504,14	0,35	24,87	58,46		157,43	273,97	75,7	4,5		
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		
280,13	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	100	6,44	7,03	10,5	131,03	0,03	0,91	0,06		10,79	65,07	10,81	1,11		
199,06	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180	16,67	4,84	34,12	246,6	0,36	1,5	21		84,62	170,43	70,93	5,31		
577,04	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	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	32,62	18,98	131,93	832,16	0,55	8,58	21,5		160,54	371,38	130,31	8,91		
Полдник																
401,17	Оладьи со стухенным молоком.	150	12,07	12,01	71,71	424,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22		
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	12,18	12,05	99,45	535,92	0,17	4,14	37,81		182,4	194,47	35,28	1,4		
	Итого за день		59,4	52,78	293,88	1872,22	1,07	37,59	117,77		500,37	839,82	241,29	14,81		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Неделя 1, день 6

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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																
403,27	Плов с мясом, огурец консервированный...	300	10,49	23,15	54,43	502,68	0,15	2,67	0,15		32,25	177,6	59,51	1,8		
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	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
Итого за Завтрак		550	15,19	24,6	95,44	698,56	0,33	2,72	0,15		77,57	290,05	87,08	4,07		
Обед																
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02		
580,24	Котлеты "Деликатесные" 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		
314,13	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и с кукурузой консервированной.	180	5,24	5,13	23,97	163,01	0,12	1,44	21		29,92	121,87	77,34	2,45		
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	5,52	1,7	36	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		826	21,62	28	122,68	829,22	0,44	11,98	35,86		158,73	365,45	149,46	7,4		
Полдник																
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	97,13	476,56	0,16	0,3	17,5		33,14	95,01	19,22	2,01		
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		
Итого за Полдник		357	9,54	5,65	108,83	524,33	0,16	1,05	17,5		46,25	99,9	24,09	2,61		
Итого за День			46,35	58,25	326,95	2052,11	0,93	15,75	53,51		282,55	755,4	260,63	14,08		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Весна

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07		
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
175,19	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		
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5		
Итого за Завтрак		550	20,23	17,93	81,23	567,21	0,22	2,08	171,2		267,5	391,37	74,72	3,16		
Обед																
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7		
82,33	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом.	2,5/250/5/	4,85	7,84	13,77	145,04	0,06	10,95	12,26		54,13	73,04	29,1	1,33		
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		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97		
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	5,52	1,7	36	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		938,5	27,55	39,61	132,46	996,55	153,42	20,52	959,97		165,24	309,49	97,28	5,84		
Полдник																
449,2	Десерт "Нежность"	140	14,94	31,19	74,28	637,59										
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	15,09	31,22	85,58	683,66		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34		
Итого за день			62,87	88,76	299,27	2247,42	153,64	26,63	131,17		447,79	705,53	176,57	9,34		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Весна

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
259,77	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	300	11,55	17,3	29,64	320,46	0,18	5,71	16,42		36,85	182,13	54,47	2,4		
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		
817,11	Хлеб пшеничный.	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5		
Итого за Завтрак		550	17,28	23,82	70,08	563,82	0,25	6,42	46,62		117,99	262,9	71,65	3,4		
Обед																
103	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1	5,71	5,04	19,12	144,68	0,11	9,25	2,8		30,48	85,29	29,1	1,38		
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		
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	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		835	25,74	19,91	135,74	825,13	0,32	11,35	47,36		110,04	343,54	105,11	4,93		
Полдник																
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	66,02	506,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66		
533,04	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	11,71	21,79	75,67	545,63	0,2	9,43	31,88		41,89	128,98	24,21	2		
Итого за день			54,73	65,52	281,49	1934,58	0,77	27,2	125,86		269,92	735,42	200,97	10,33		

ООО "Комбинат школьного питания"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.
 День: среда
 Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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				
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	4,1	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	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				
817,11	Хлеб пшеничный.	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5				
Итого за Завтрак		551	25,45	23,61	81,06	638,53	0,18	0,36	282,7		128,21	351,02	46,26	4,1				
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				
580,21	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				
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,22	5,29	24,77	167,57	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91				
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	5,52	1,7	36	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	23,44	22,55	116,43	759,97	0,36	20,67	35,08		124,66	340,29	151,04	7,23				
Полдник																		
982,01	Плюшка "Московская".	150	11,07	14,61	76,42	481,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48				
577,04	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	11,23	14,65	93,51	554,05	0,19	3	14,4		44,83	111,51	25,47	1,63				
Итого за день			60,12	60,81	291	1952,55	0,73	24,03	332,18		297,7	802,82	222,77	12,96				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	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	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	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44		
338,12	Яблоко свежее (нарезка)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	12,71	0,03		17,6	12,1	9,9	2,42		
	Итого за Завтрак	550	25,98	18,43	81,21	594,67	0,15	13,36	90,56		241	327,6	54,2	4,25		
Обед																
101,17	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		
1 580,3	Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05		
199,06	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180	16,67	4,84	34,12	246,6	0,36	1,5	21		84,62	170,43	70,93	5,31		
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	5,52	1,7	36	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	831	36,59	17,9	131,21	832,2	0,68	20,28	514,94		169,5	446,83	143,91	10,67		
Полдник																
027,04	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
	Итого за Полдник	350	11,64	11,4	91,91	514,61	0,19	9,43	45		51,6	139,76	27,1	2,3		
	Итого за день		74,21	47,73	304,33	1941,48	1,02	43,07	1650,5		462,1	914,19	225,21	17,22		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: пятница

Сезон: Весна

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		B1	С	А	Е	Ca	P	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		
403,12	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	280	10,79	23,21	56,29	477,21	0,15	2,23	0,15		37,25	179,8	59,31	1,7		
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		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
	Итого за Завтрак	555	16,5	28,57	103,66	737,79	0,22	6,26	20,15		65,5	224,97	72,28	2,71		
Обед																
157,02	Солянка 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		
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		
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06	17,87	17,72	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	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	826	28,67	23,34	120,37	806,24	0,33	7,26	66,9		149,78	272,68	80,03	6,22		
Полдник																
219,11	Сырники из творога с повидлом.	150	24,46	18,87	29	383,67	0,08	0,43	78		207,97	295,59	31,35	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		
	Итого за Полдник	357	24,59	18,92	40,7	431,44	0,08	1,18	78		221,08	300,48	36,22	1,75		
	Итого за день		69,76	70,83	264,73	1975,47	0,63	14,7	165,05		436,36	798,13	188,53	10,68		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: суббота

Сезон: Весна

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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																			
833,05	"Гнездышки" куриные с соусом томатным...	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1					
314,4	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	200	4,92	5,16	30,6	186	0,04	1	25,2		24,13	44,58	11,25	0,84					
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	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83					
	Итого за Завтрак	550	26,18	15,75	78,64	558,5	0,27	1,42	72		87,47	247,62	53,96	4,11					
Обед																			
94,03	Суп молочный с рисовой крупой.	250	4,5	5,43	19,6	145,27	0,06	0,81	33		158,68	135,75	26,42	0,29					
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	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					
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	5,52	1,7	36	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	825	21,9	24,53	115,5	770,37	0,4	8,49	76,93		272,96	394,27	96,03	4,3					
Полдник																			
417,09	Гребешок "Школьный"	150	12,06	11,59	78,34	465,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87					
646,08	Напиток из апельсина.	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	94,89	532,45	0,19	2,68	35,1		47,77	130,13	26,42	2,3					
	Итого за день		60,18	51,89	289,03	1861,32	0,86	12,59	184,03		408,2	772,02	176,41	10,71					