

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

_____ 2025 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 3 г. о. Самара

И. А. Жукова / И. А. Жукова

_____ 2025 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в зимний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

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

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)																	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	20	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	<table><tr><td>Пирог «Школьный»</td><td>140</td></tr><tr><td>Чай с сахаром и лимоном</td><td>200/10</td></tr></table>		Пирог «Школьный»	140	Чай с сахаром и лимоном	200/10												
	Пирог «Школьный»	140																				
	Чай с сахаром и лимоном	200/10																				
	Каша пшеничная вязкая молочная со сливочным маслом	250/5	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1																		
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Плов с мясом.	280																		
	Хлеб пшеничный	60	Компот из плодов шиповника	200																		
		Хлеб пшеничный	60																			
		Хлеб ржаной	60																			
Неделя 1 День 2	Биточки «Школьные» с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	250/1	<table><tr><td>Ватрушка с творогом.</td><td>150</td></tr><tr><td>Напиток из вишни</td><td>200</td></tr></table>		Ватрушка с творогом.	150	Напиток из вишни	200												
	Ватрушка с творогом.	150																				
	Напиток из вишни	200																				
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком	280																		
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200																		
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60																			
		Хлеб ржаной	60																			
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	<table><tr><td>Суп картофельный с горохом и зеленью</td><td>250/1</td></tr><tr><td>Рыба по-самарски тушеная с овощами</td><td>100</td></tr><tr><td>Рис отварной с маслом, огурец консервированный</td><td>180</td></tr><tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>200</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>60</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной</td><td>40</td></tr></table>		Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	180	Компот из сухофруктов	200	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	40	<table><tr><td>Гребешок «Школьный»</td><td>150</td></tr><tr><td>Напиток из апельсинов</td><td>200</td></tr></table>		Гребешок «Школьный»	150	Напиток из апельсинов	200
	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1																				
	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100																				
	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	180																				
	Компот из сухофруктов	200																				
Хлеб пшеничный	60																					
Хлеб ржаной	40																					
Гребешок «Школьный»	150																					
Напиток из апельсинов	200																					
Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	200/20/5																					
Чай с лимоном и сахаром	200/10																					
Хлеб пшеничный	40																					
Неделя 1 День 4			<table><tr><td>Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом</td><td>250/5/1</td></tr><tr><td>Шницель мясной с соусом томатным</td><td>100</td></tr><tr><td>Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная</td><td>180</td></tr><tr><td>Напиток из плодов шиповника</td><td>200</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>60</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной</td><td>40</td></tr></table>		Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/5/1	Шницель мясной с соусом томатным	100	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	180	Напиток из плодов шиповника	200	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	40	<table><tr><td>Оладьи со сгущенным молоком</td><td>130/20</td></tr><tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>200</td></tr></table>		Оладьи со сгущенным молоком	130/20	Какао напиток с молоком	200
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/5/1																				
	Шницель мясной с соусом томатным	100																				
	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	180																				
	Напиток из плодов шиповника	200																				
	Хлеб пшеничный	60																				
Хлеб ржаной	40																					
Оладьи со сгущенным молоком	130/20																					
Какао напиток с молоком	200																					
Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200																					
Чай с сахаром	200																					
Хлеб пшеничный	50																					
Яблоко свежее	100																					
Неделя 1 День 5	Масло порционно.	5	<table><tr><td>Суп картофельный с рисом и зеленью укропа</td><td>250/1</td></tr><tr><td>«Ёжики» мясные с томатным соусом.</td><td>100</td></tr><tr><td>Макароны отварные с маслом сливочным</td><td>180</td></tr><tr><td>Напиток из лимонов</td><td>200</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>60</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной</td><td>60</td></tr></table>		Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	250/1	«Ёжики» мясные с томатным соусом.	100	Макароны отварные с маслом сливочным	180	Напиток из лимонов	200	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	60	<table><tr><td>Запеканка «Лакомка»</td><td>150</td></tr><tr><td>Чай с сахаром</td><td>200</td></tr></table>		Запеканка «Лакомка»	150	Чай с сахаром	200
	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	250/1																				
	«Ёжики» мясные с томатным соусом.	100																				
	Макароны отварные с маслом сливочным	180																				
	Напиток из лимонов	200																				
	Хлеб пшеничный	60																				
	Хлеб ржаной	60																				
Запеканка «Лакомка»	150																					
Чай с сахаром	200																					
Сыр порционно	10																					
Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5																					
Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200																					
Хлеб пшеничный	35																					
Печенье «Рыбки»	45																					
Неделя 1 День 6	Плов с мясом , огурец консервированный..	290	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зеленью	250/1	Ватрушка с повидлом	150																
	Чай с сахаром	200	«Колбаски» куриные с соусом.	100	Молоко кипячёное	200																
	Хлеб пшеничный	60	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	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	Десерт «Маковый» Чай со смородиной	150 200
	Яйцо вареное	40	Шницель «Деликатесный» с соусом томатным	100		
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	Вермишель отварная с маслом, икра кабачковая	180		
	Какао напиток с молоком	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 8	Масло порционно.	7,5	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	Булочка "Плетёнка" Сок в ассортименте	150 200
	Сосиска отварная с соусом томатным	105	Котлеты рыбные с соусом томатным	100		
	Картофельное пюре с маслом	180	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	180		
	Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	Напиток из апельсинов	200		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 9	Мясо тушёное с соусом	100	Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	Плюшка "Московская" Какао напиток с молоком	150 200
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100		
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	180		
	Хлеб пшеничный	45	Напиток из плодов шиповника	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и зеленью	10/250/1	Витушка с изюмом Чай со смородиной	150 200
	Чай с сахаром	200	«Гнёздышки» куриные с соусом томатным	100		
	Хлеб пшеничный	50	Пюре гороховое, лук зелёный	183		
	Яблоко свежее	100	Напиток из апельсинов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 11	Масло порционно	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	Ватрушка с творогом Морс вишнёвый Школьный	150 200
	Плов из птицы с огурцом консервированным	280	Шницель мясной с соусом томатным.	100		
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180		
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 12			Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1	Гребешок "Школьный" Сок в ассортименте	150 200
			Сосиска отварная со сметанным соусом	105		
	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	220/30	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	180		
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	60		
	Апельсин	100				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Оановное меню 12 дней 2025 г.
Неделя 1, день 1

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: Зима
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
173,24	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/10	10,07	12,51	53,34	366,23	0,22	1,3	60		147,32	237,23	66,49	1,85
538,0	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		550	21,99	20,6	98,08	665,7	0,3	2,49	102		173,11	401,45	91,03	3,31
Обед														
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
403,17	Плов с мясом .	280	10,86	24,15	58,74	495,75	0,15	1,37	0,16		31,18	183,01	61,04	1,79
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		951	26,34	35,11	167,09	1112,65	0,46	48,92	10,76		171,16	414,57	144,62	7,11
Полдник														
452,04	Пирог "Школьный".	140	6,23	27,78	74,4	572,54	0,1	0,05	1,82		20,44	75,32	17,4	1,55
393,12	Чай с сахаром и 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			54,71	83,52	350,87	2396,96	0,86	55,49	114,58		379,76	896,01	257,62	12,31

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	19,6	19,37	73,54	546,86	0,36	11,12	37,56		85,22	331,39	137,93	6,47
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
259,45	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	280	9,02	30,18	27,36	417,14	0,26	5,23	0,09		32,5	166,53	52	2,34
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	21,28	38,19	103,66	866,48	0,49	25,44	0,71		119,97	347,06	115,08	6,2
Полдник														
000,04	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		350	21,36	11,71	65,84	457,43	0,21	3,3	55,02		143,38	241,26	37,86	1,8
Итого за день			62,24	69,27	243,04	1870,77	1,06	39,86	93,29		348,57	919,71	290,87	14,47

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: средаСезон: Зима

Неделя 1, день 3Неделя: 1Возраст: 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														
210,04	Омлет натуральный со сливочным маслом..	80	8,02	9,23	1,53	121,27	0,05	0,15	167,48		61,1	137,21	10,42	1,54
204,14	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/20/5	12,85	9,84	46,95	327,76	0,08	0,14	62		18,04	170,03	24,14	1,24
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		555	25,37	20,9	81,61	616,02	0,17	4,32	229,48		102,19	337,91	44,73	3,56
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
315,14	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	180	3,84	5,41	32,6	194,45	0,02	1,5	27		8,87	67,28	24,51	0,76
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	31,06	21,37	124,18	813,35	0,43	10,39	56,91		166,22	427,52	134,89	7,17
Полдник														
417,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	11,59	60,84	395,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		350	12,1	11,61	77,39	462,45	0,19	2,68	35,1		47,77	130,13	26,42	2,3
Итого за день			68,53	53,88	283,18	1891,82	0,79	17,39	321,49		316,18	895,56	206,04	13,03

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя 1, День 4

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														
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
338,21	Яблоко свежее .	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		550	27,69	19,51	83,52	620,43	0,29	12,2	90,56		264,73	408,83	71,03	5,42
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
314,13	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.	180	5,24	5,13	23,97	163,01	0,12	1,44	21		29,92	121,87	77,34	2,45
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		836	23,53	29,36	120,52	840,44	0,49	12,91	28,42		144,97	347,22	149,84	7,34
Полдник														
401,17	Оладьи со сгущенным молоком .	130/20	12,07	12,01	59,21	374,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
Итого за Полдник		350	15,94	15,91	80	507,9	0,21	2,45	57,81		294,87	301,55	53,22	1,96
Итого за день			67,16	64,78	284,04	1968,77	0,99	27,56	176,79		704,57	1057,6	274,09	14,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя 1, день 5

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														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
173,25	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	9,67	10,27	46,08	315,43	0,21	1,3	40		157,8	271,75	86	2,15
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,8	1,58	19,1	105,82	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
1 280,1	Печенье "Рыбки".	45	2,59	14,67	21,25	227,39								
Итого за Завтрак		550	18,84	32,85	114,24	827,97	0,35	4,36	81		197,79	418,2	112,68	3,69
Обед														
101	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	250/1	3,2	3,3	20,63	125,02	0,09	8,84	10		28,56	64,56	27,6	0,92
941,0	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	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,14	0,02	24,43	98,46		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	25,43	21,21	146,89	903,09	0,38	13,06	47,86		107,54	313,42	93,64	5,98
Полдник														
600	Запеканка "Лакомка"	150	26,04	17,79	31,04	388,43	0,09	0,3	123,6		193,29	291,59	29,26	1,11
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		350	26,14	17,82	42,05	433,14	0,09	0,35	123,6		205,28	295,71	33,5	1,55
Итого за день			70,41	71,88	303,18	2164,2	0,82	17,77	252,46		510,61	1027,33	239,82	11,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: суббота

Сезон: Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ 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														
403,31	Плов с мясом, огурец консервированный ..	290	10,59	23,16	54,56	469,04	0,15	2,77	0,15		35,75	178,8	60,91	1,88
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		550	17,21	25,89	98,32	695,15	0,22	2,82	0,15		59,74	221,92	73,55	2,98
Обед														
102,17	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зеленым	250/1	6,87	3,97	21,68	149,93	0,2	6,38	20		36,28	89,78	35,67	2,07
295,62	"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
804,02	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	3,8	5,54	19,04	141,22	0,11	17,04	23,1		76,72	86,72	33,93	1,3
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	29,51	19,99	123,99	816,85	0,53	24,72	71,24		219,13	368,88	125,78	8,42
Полдник														
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	72,13	376,56	0,16	0,3	17,5		33,14	95,01	19,22	2,01
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	15,09	11,87	81,34	492,55	0,24	2,9	57,5		273,14	275,01	47,22	2,21
Итого за день			61,81	57,75	303,65	2004,55	0,99	30,44	128,89		552,01	865,81	246,55	13,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя 2, День 7

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														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		550	24,08	22,07	83,48	628,87	0,24	2,71	191,5		323,44	484,3	88,68	3,39
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
580,43	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
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		836	23,45	29,72	123,25	854,32	29,72	15,35	312,22		128,89	265,67	84,45	5,29
Полдник														
449,27	Десерт "Маковый"...	150	10,22	36,57	66,2	634,77								
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	10,33	36,6	75,85	674,08		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за день			57,86	88,39	282,58	2157,27	29,96	27,49	503,72		465,39	753,99	178,04	9,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя 2, День 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	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 клёцками 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
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
304,1	Рис отварной с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	180	4,31	5,5	34,44	204,5	0,03	1,44	27		10,36	72,34	24,75	0,61
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	25,11	20,23	134,14	819,09	0,29	11,04	78,16		106,67	318,62	99,75	4,65
Полдник														
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	46,02	416,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
389	Сок в 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			53,56	68,08	284,03	1953,1	0,82	24,51	171,21		275,72	679,13	194,27	10,22

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: среда

Сезон: Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	7,38	5,94	45,54	265,14	0,08		28		17,06	49,32	12,28	1,08
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		552	20,88	30,68	84,57	697,95	0,24	0,95	28,07		51,2	156,81	38,06	3,1
Обед														
88	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
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,28	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	180	4,2	4,31	25,72	158,47	0,04	1,5	21		23,74	40,44	11,26	0,79
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	23,1	22,57	113,76	750,63	0,28	22,17	30,88		128,37	250,48	75,06	5,09
Полдник														
982,01	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			58,92	71,76	272,62	1973,77	0,74	24,42	93,35		334,7	629	154,03	10,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
338,21	Яблоко свежее .	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		550	27,69	19,51	83,52	620,43	0,29	12,2	90,56		264,73	408,83	71,03	5,42
Обед														
101,17	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
833,05	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
199,3	Пюре гороховое, лук зелёный.	183	19,75	5,77	40,43	292,65	0,42	0,9	25,2		95,55	196,52	80,58	6,18
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		844	50,02	21,68	135,5	937,22	0,73	12,8	76,08		185,2	479,29	160,71	10,88
Полдник														
027,02	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			89,35	52,59	310,93	2072,26	1,21	34,43	211,64		501,53	027,88	258,84	18,6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: пятница

Сезон: Зима

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	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
291,33	Плов из птицы с огурцом консервированным .	280	15,02	16,52	57,23	438,04	0,09	3,48	28,65		33,91	199,77	81,43	1,72
538,01	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		555	21,72	22,92	102,04	701,7	0,16	4,53	48,65		60,7	245,49	94,97	3,05
Обед														
157,02	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
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
302,02	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,41	5,34	45,84	257,06	0,06		25,2		39,55	224,16	28,98	1,3
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		836	27,69	32,67	134,9	944,37	0,46	7,67	48,62		174,05	500,6	101,75	6,99
Полдник														
000,02	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
342,1	Морс вишневый Школьный	200	0,1	0,03	16,39	66,23		2,25			15,45	4,5	6	0,12
Итого за Полдник		350	21,3	11,7	65,14	451,06	0,2	2,55	55,02		141,3	239,76	36,51	1,77
Итого за день			70,71	67,29	302,08	2097,13	0,82	14,75	152,29		376,05	985,85	233,23	11,81

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: 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	Ca	P	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	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
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
341,08	Апельсин ,	60	0,54	0,12	4,86	22,68	0,02	36			20,4	13,8	7,8	0,18
Итого за Завтрак		550	19,23	12,78	79,19	508,67	0,25	36,53	45,26		79,45	160,77	48,25	3,49
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 сливочным, зелёный горошек.	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			57,8	50,26	286,79	1853,61	0,9	53,42	119,54		299,46	661,19	189,55	11,86

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

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	665,7	24,47	1112,65	40,91	618,61	22,74	2396,96	88,12
2 день	546,86	20,11	866,48	31,86	457,43	16,82	1870,77	68,78
3 день	616,02	22,65	813,35	29,90	462,45	17,00	1891,82	69,55
4 день	620,43	22,81	840,44	30,90	507,9	18,67	1968,77	72,38
5 день	827,97	30,44	903,09	33,20	433,14	15,92	2164,20	79,57
6 день	695,15	25,56	816,85	30,03	492,55	18,11	2004,55	73,70
7 день	628,87	23,12	854,32	31,41	674,08	24,78	2157,27	79,31
8 день	581,29	21,37	819,09	30,11	552,72	20,32	1953,10	71,81
9 день	697,95	25,66	750,63	27,60	525,19	19,31	1973,77	72,57
10 день	620,43	22,81	937,22	34,46	514,61	18,92	2072,26	76,19
11 день	701,7	25,80	944,37	34,72	451,06	16,58	2097,13	77,10
12 день	508,67	18,70	812,63	29,88	532,31	19,57	1853,61	68,15
Общее значение за 12 дней		283,49		384,97		228,75		897,21
Среднее значение		23,62		32,08		19,06		74,77
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		