



«Утверждаю»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т.Н. Аврискина
«07» Сентября 2025 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в осенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 7 до 11 лет



«Согласовано»
Директор ЧОУ «Самарская
классическая гимназия, Кириллица»
Ирина В. Зувев
«07» Сентября 2025 г.

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.	15	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Гирог "Школьный".	90
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	Суп картофельный с клецками и зеленью . Плов из птицы..	200/1 250	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Какао напиток с молоком.	200	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 2	Яблоко свежее (нарезка)..	50	Хлеб ржаной .	30	Ватрушка с творогом.	100
	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Кисель из вишни (фруктово-- ягодный)	200
Неделя 1 День 3	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250		
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной .	30	Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 4	Омлет натуральный .	60	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Гребешок "Школьный"	100
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Напиток из апельсинов.	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150		
	Хлеб пшеничный.	40	Компот из сухофруктов.	200		
Неделя 1 День 5	Салат из моркови с сахаром.	60	Хлеб пшеничный	60		
	Запеканка из творога с рисом с соусом укропом	200	Хлеб ржаной .	30		
	Молочным сладким	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Оладьи со стученным молоком.	100/10
	Чай с сахаром.	200	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Сок в ассортименте	200
Неделя 1 День 6	Хлеб пшеничный.	40	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	150		
	Напиток из плодов шиповника.	200	Напиток из сухофруктов.	200		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный .	50		
	Печенье "Рыбки"	45	Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом и огурцом свежим	250	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Запеканка "Лакомка".	110
	Чай с сахаром.	200	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	100	Кисель из клюквы (фруктово-- ягодный)	200
	Хлеб пшеничный .	50	Капуста тушеная белокочанная	150		
			Напиток из лимонов.	200		
Неделя 1 День 6			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
			Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Ватрушка с повидлом .	100
			"Колбаски" куриные с соусом.	100	Молоко кипячёное	200
		Картофельное пюре с маслом и томатом свежим	165			
		Компот из сухофруктов.	200			
		Хлеб пшеничный	60			
		Хлеб ржаной .	30			

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)			
Неделя 2 День 7	Сыр порционнo.	15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Кекс "Домино"	100		
	Рйцо вареное	40					Чай со смородиной .	200
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5					Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100
Неделя 2 День 8	Хлеб пшеничный.	40	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб ржаной .	30	Хлеб пшеничный	60				
Неделя 2 День 9	Масло порционнo.	5	Суп картофельный с клецками и зеленью .	200/1	Булочка " Плетёнка"	100		
	Сосиска отварная с соусом томатным	105	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100			Сок в ассортименте	200
	Картофельное пюре с маслом	150	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150				
Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Напиток из апельсинов.	200					
Неделя 2 День 10	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной .	30		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб ржаной .	30				
	Хлеб пшеничный ..	35	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1				
Неделя 2 День 11	Омлет натуральный .	60	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Витрушка с изюмом.	100		
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Каша гречневая вязкая с маслом и отрубцом свежим порционно.	165			Какао напиток с молоком.	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Напиток из плодов шиповника.	200				
Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	60					
Неделя 2 День 12	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	Ватрушка с творогом.	100		
	Чай с сахаром.	200	"Нездышки" курные с соусом томатным..	100			Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Хлеб пшеничный.	40	Пюре гороховое с томатом свежим.	160				
Яблоко свежее (нарезка)..	60	Напиток из апельсинов.	200					
Неделя 2 День 12	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной .	30		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб ржаной .	30				
	Хлеб пшеничный.	40	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа .	200/5/1				
Неделя 2 День 12	Рйцо вареное	40	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Ватрушка с творогом.	100		
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/10	Каша перловая рассыпчатая, отруец свежий.	180			Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Компот из сухофруктов.	200				
Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	60					
Неделя 2 День 12	Оладьи со стуженным молоком .	180/20	Хлеб ржаной .	30	Хлеб ржаной .	30		
	Чай с сахаром.	200	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1				
	Апельсин (нарезка)	100	Сосиска отварная со сметанным соусом	105				
Неделя 2 День 12			Картофельное пюре с маслом и зеленью горошком.	170	Гребешок Школьный.	100		
			Напиток клюквенный Школьный	200			Сок в ассортименте	200
			Хлеб пшеничный	60				
		Хлеб ржаной .	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 7 до 11 лет

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	587,51	20,41	948,76	32,96	478,45	16,62	2014,72	70
2 день	493,25	20,67	768,25	32,19	409,31	17,15	1670,81	70
3 день	553,3	22,42	750,38	30,40	423,92	17,18	1727,60	70
4 день	577,24	23,18	746,54	29,97	419,74	16,85	1743,52	70
5 день	731,2	28,53	672,51	26,24	390,4	15,23	1794,11	70
6 день	618,78	24,73	698,08	27,89	434,99	17,38	1751,85	70
7 день	505,25	19,11	823,08	31,13	522,74	19,77	1851,07	70
8 день	477,68	19,11	745	29,80	527,35	21,09	1750,03	70
9 день	540,47	21,55	723,73	28,85	491,64	19,60	1755,84	70
10 день	602,93	23,75	816,69	32,17	357,65	14,09	1777,27	70
11 день	539,13	22,24	748,7	30,88	409,31	16,88	1697,14	70
12 день	626,13	23,81	717	27,26	497,78	18,93	1840,91	70
Общее значение за 12 дней		269,48		359,75		210,77		
Среднее значение		22,4		30		17,6		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 7 до 11 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	51,48	64,26	307,61	2014,72
1 неделя 2 день	50,65	60,8	230,26	1670,81
1 неделя 3 день	57,88	48,26	265,43	1727,6
1 неделя 4 день	55,95	55,26	255,6	1743,52
1 неделя 5 день	59,99	60,85	251,62	1794,11
1 неделя 6 день	51,5	53,21	267,44	1751,85
2 неделя 7 день	49,27	71,91	251,7	1851,07
2 неделя 8 день	46,06	55,39	266,69	1750,03
2 неделя 9 день	55,33	54,61	260,76	1755,84
2 неделя 10 день	74,48	46,29	265,68	1777,27
2 неделя 11 день	56,2	46,28	263,95	1697,14
2 неделя 12 день	47,22	49,81	300,93	1840,91
Итого за 12 дней	656,01	666,93	3187,67	21374,87
Среднее значение	54,67	55,58	265,64	1781,24
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20 (100 %)	77	79	335	2350
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	53,9	55,3	234,5	1645
Отклонения от нормы	+1,4	+0,5	+13,3	+8,3

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мg	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	
173,22	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	7,74	8,94	36,88	258,94	0,17	1,04	36			126,48	217,7	68,8	1,72	
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																
		510	20,11	18,83	84,4	587,51	0,29	8,22	87,52			270,46	455,4	109,94	4,11	
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57				27,1	17,68	9,88	0,34	
108,12	Суп картофельный с клецками и зеленью.	200/1	4,43	3,37	18,1	120,45	0,07	5,27	26,45			21,45	52,03	17,16	0,73	
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	
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																
		801	27,21	27,54	148,01	948,76	0,3	22,53	43,16			123,19	344,57	107,75	5,05	
Полдник																
452,01	Пирог "Кольчатый".	90	4,01	17,86	63,9	432,38										
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03				15,05	4,67	4,57	0,34	
Итого за Полдник																
		300	4,16	17,89	75,2	478,45		4,03				15,05	4,67	4,57	0,34	
Итого за день																
			51,48	64,26	307,61	2014,72	0,59	34,78	130,68			408,7	804,64	222,26	9,5	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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																		
580,24	Биточки "Школьные" с соусом томатым.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07				
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45				
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34				
817,1	Хлеб пшеничный.	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83				
Итого за Завтрак																		
		500	17,91	17,1	66,94	493,25	0,35	11,12	30,56		80,72	296,6	114,54	5,69				
Обед																		
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61				
259,61	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250	8,53	28,86	24,65	392,46	0,23	5,53	0,08		28,07	146,25	46,58	2,17				
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1				
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66				
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
Итого за Обед																		
		741	18,41	35,87	92,94	768,25	0,39	22,18	0,4		96,78	270,43	91,1	4,71				
Полдник																		
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1				
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																		
		300	14,33	7,83	70,38	409,31	0,14	3,8	60,68		105,29	170,97	28,46	1,27				
Итого за день																		
			50,65	60,8	230,26	1670,81	0,88	37,1	91,64		282,79	738	234,1	11,67				

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: с 7 до 11 лет

№ 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																		
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6			50,36	107,27	8,34	1,18			
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7			24,18	135,17	21,81	1,11			
393,02	Чай с лимонном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83				13,85	4,01	4,21	0,32			
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04					8	26	5,6	0,44			
	Итого за Завтрак	504,5	21,45	18,46	75,34	553,3	0,15	3,07	187,3			96,39	272,45	39,96	3,05			
Обед																		
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6				35,09	70,16	29,76	1,65			
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51			33,12	152,86	37,71	0,87			
315,09	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150	3,26	4,68	28,2	167,96	0,02	1,4	23,4			7,11	58,14	20,65	0,61			
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			
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
	Итого за Обед	741	28,35	20,56	112,98	750,38	0,37	9,51	33,21			151,9	382,96	118,67	6,21			
Полдник																		
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4			21,85	83,42	13,46	1,25			
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6				14,99	5	6,23	0,43			
	Итого за Полдник	300	8,08	9,24	77,11	423,92	0,13	2,65	23,4			36,84	88,42	19,69	1,68			
	Итого за День		57,88	48,26	265,43	1727,6	0,65	15,23	243,91			285,13	743,83	178,32	10,94			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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															
62	Салат из моркови с сахаром.	60	0,75	0,06	6,97	31,42	0,04	2,88				15,64	31,68	21,89	0,41
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53			203,41	285,38	34,46	0,95
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04					8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак			500	26,96	18,72	75,23	577,24	0,16	3,53	90,53		239,04	347,18	66,19	2,24
Обед															
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05			42,65	42,03	20,83	0,9
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96			16,03	68,01	13,94	0,91
577,07	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	150	4,18	4,38	18,62	130,62	0,11	5	18,2			18	100,1	67,56	2,3
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2				21,69	3,4	5,46	0,64
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18					33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			736	20,33	27,44	104,57	746,54	0,56	14,43	25,51		142,2	369,27	145,22	7,75
Полдник															
401,16	Оладьи со ступённым молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22			110,5	123,65	20,25	0,83
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8
Итого за Полдник			310	8,66	9,1	75,8	419,74	0,16	4,83	25,22		150,5	147,65	38,25	1,63
Итого за день				55,95	55,26	255,6	1743,52	0,88	22,79	141,26		531,74	864,1	249,66	11,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя: 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мg	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			
173,2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	8,08	7,89	42,72	274,21	0,18	1,06	36,36			118,8	190,39	53,42	1,47			
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			
1280,1	Печенье "Рыбки".	45	2,59	14,67	21,25	227,39												
Итого за Завтрак																		
		500	19,2	28,64	99,16	731,2	0,25	1,84	67,56			197,84	826,41	75,4	2,47			
Обед																		
567,03	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14			21,55	36,1	15,88	0,45			
1580,3	Бифштекс "Пикантный" 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	Капуста тушеная белокочанная	150	3,4	5,11	13,67	114,27	0,05	30,16	0,07			84,87	57,61	28,68	1,1			
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			
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед																		
		741	21,43	19,65	102,48	672,51	0,28	44,31	490,47			160,13	282,24	83,16	5,53			
Полдник																		
606	Запеканка "Лакомка".	110	19,25	12,52	22,24	278,64	0,06	0,23	90			144,72	217,7	21,63	0,82			
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																		
		310	19,36	12,56	49,98	390,4	0,06	3,22	90			160,08	226,82	26,48	1			
Итого за День																		
			59,99	60,85	251,62	1794,11	0,59	49,37	648,03			518,05	835,47	185,04	9			

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: с 7 до 11 лет

№ 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																	
403,06	Плов с мясом и овощами свежими	250	9,72	21,62	47,37	422,94	0,14	2,5	0,13		28,91	160,46	52,98	1,65			
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44			
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83			
Итого за Завтрак																	
		500	15,25	23,9	85,67	618,78	0,32	2,55	0,13		74,23	272,91	80,55	3,92			
Обед																	
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65			
295,62	"Колбаски" куринные 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			
312,33	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим .	165	3,31	4,92	14,89	114,38	0,15	8,93	25,94		45,33	87,44	31,12	1,16			
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			
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед																	
		756	24,29	19,2	107,7	698,08	0,48	15,83	53,78		176,05	302,58	102,96	6,69			
Полдник																	
410,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34			
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2			
Итого за Полдник																	
		300	11,96	10,11	74,07	434,99	0,18	2,8	51,75		262,16	243,86	40,88	1,54			
Итого за День																	
			51,5	53,21	267,44	1751,85	0,98	21,18	105,66		512,44	819,35	224,39	12,15			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г. День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
15	Сыр порционный.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11				
209,01	Рйдо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12				
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78				
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	500	20,2	18,13	65,33	505,25	0,2	1,86	177,7		239,35	383,96	68,1	2,94				
Обед																		
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9				
580,41	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				
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
	Итого за Обед	776	22,4	29	118,11	823,08	29,69	13,31	312,11		116,71	240,16	74,68	4,68				
Полдник																		
449,08	Кекс "Домино"	100	6,56	24,75	58,61	483,43	0,06		46,5		15,81	61,51	7,38	0,93				
533,03	Чай со смородиной.	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34				
	Итого за Полдник	300	6,67	24,78	68,26	522,74	0,06	9,43	46,5		28,87	65,53	12,29	1,27				
	Итого за день		49,27	71,91	251,7	1851,07	29,95	24,6	536,31		384,93	689,65	155,07	8,89				

№ 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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20			1,2	1,5		0,01			
243,18	Сосиска отварная с соусом томатным	105	5,81	12,13	3,14	144,97	0,05	0,42	0,04			20,69	66,04	10,87	0,89			
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94			43,23	83,54	28,12	1,02			
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83				13,85	4,01	4,21	0,32			
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04					8	26	5,6	0,44			
Итого за Завтрак			503,5	13,43	22,08	56,31	477,68	0,23	8,43	45,98		86,97	181,09	48,8	2,68			
Обед																		
108,12	Суп картофельный с клецками и зеленью.	200/1	4,43	3,37	18,1	120,45	0,07	5,27	26,45			21,45	52,03	17,16	0,73			
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26			21,36	74,23	18,45	0,49			
315,03	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4			8,26	59,77	20,51	0,52			
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6				14,99	5	6,23	0,43			
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66			
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед			741	24,29	18,4	120,43	745	0,24	9,49	67,41		88,56	277,43	84,85	4			
Полдник																		
985	Булочка "Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25			19,35	83,4	12,88	1,11			
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8			
Итого за Полдник			300	8,34	14,91	89,95	527,35	0,17	4	21,25		59,35	107,4	30,88	1,91			
Итого за день				46,06	55,39	266,69	1750,03	0,64	21,92	134,64		234,88	565,92	164,53	8,59			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г. День: среда

Сезон: Осень

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мг	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6			50,36	107,27	8,34	1,18			
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	4,1	290,38	0,07	0,11	56,7			24,18	135,17	21,81	1,11			
1538	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																		
		503	20,91	18,27	73,1	540,47	0,24	0,99	187,3			110,98	823,16	51,35	4,17			
Обед																		
88,2	Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02			35,29	36,73	18,56	0,61			
580,24	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56			16,89	74,56	12,82	1,07			
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом и луком свежим порционно.	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21			19,79	113,05	74,82	2,5			
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																		
		756	23,17	22,7	106,69	723,73	0,31	18,16	30,88			116,16	314,14	34,16	6,65			
Полдник																		
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6			24,16	63,92	11,26	0,98			
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20			127,83	116,2	22,79	0,74			
Итого за Полдник																		
		300	11,25	13,64	80,97	491,64	0,34	1,3	29,6			151,99	180,12	34,05	1,72			
Итого за день																		
			55,33	54,61	260,76	1755,84	0,89	20,45	247,78			379,13	817,42	219,56	12,54			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г. День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мg	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		
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44		
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32		
Итого за Завтрак		500	22,97	19,29	84,36	602,93	0,15	8,21	78,21		230,56	290,95	51,61	3,21		
Обед																
101,14	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86		
833,05	"Неадышки" 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		
199,17	Пюре гороховое с томатом свежим.	160	14,57	4,23	30,27	217,43	0,32	7,5	18,2		71,68	149,29	63,84	4,72		
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	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		761	43,71	19,39	116,83	816,69	0,59	17,82	68,98		154,9	403	133,98	8,84		
Полдник																
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
Итого за Полдник		300	7,8	7,61	64,49	357,65	0,13	9,43	30		38,75	94,52	19,71	1,65		
Итого за День			74,48	46,29	265,68	1777,27	0,87	35,46	177,19		424,21	788,47	205,3	13,7		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г. День: пятница

Сезон: Осень

Неделя: 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12			
173,23	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/10	8,07	11,46	42,7	306,22	0,18	1,04	56		118,19	190,36	53,18	1,48			
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			
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44			
Итого за Завтрак		500	17,64	17,93	76,8	539,13	0,25	2,09	156		190	301,38	72,6	3,7			
Обед																	
99,09	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	200/5/1	2,04	5,7	11,56	105,7	0,08	11,66	35		46,05	60,33	25,07	0,85			
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, огурец 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			
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед		776	24,23	20,52	116,77	748,7	0,28	14,89	76,39		169,76	358,29	92,16	5,81			
Полдник																	
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1			
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		300	14,33	7,83	70,38	409,31	0,14	3,8	60,68		105,29	170,97	28,46	1,27			
Итого за день			56,2	46,28	263,95	1697,14	0,67	20,78	293,07		465,05	830,64	193,22	10,78			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г. День: суббота

Сезон: Осень

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
401,24	Оладьи со стученными хлопком.	180/20	14,99	15,9	85,14	543,62	0,22	1,52	46,97		206,18	237,59	38,5	1,58		
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		500	15,99	16,13	104,25	626,13	0,26	61,57	46,97		252,17	264,71	55,74	2,32		
Обед																
567,03	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45		
243,19	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	6,14	11,68	6,41	155,32	0,05	0,03	12,5		28,98	70,82	9,91	0,86		
312,16	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком.	170	6,36	5,3	17,52	143,22	0,16	7,18	25,94		47,23	95,94	32,32	1,16		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		766	22,59	24,06	102,52	717	0,36	11,7	38,88		131,18	290,31	84,07	4,4		
Полдник																
417,02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38										
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник		300	8,64	9,62	94,16	497,78	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за День			47,22	49,81	300,93	1840,91	0,66	77,27	85,85		423,35	579,02	157,81	7,52		