



Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
«15» Мая 2025 г.

«Согласовано»



Директор ЧОУ «Самарская
классическая кулинария»
Ирина Кириллица
«15» Мая 2025 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в зимний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий

для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно.	20	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	Пирог "Школьный".	90
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Супл картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Чай с яблочками и сахаром	200/10	Плов с мясом	260		
Неделя 1 День 2	Хлеб пшеничный.	30	Напиток из пловдов шиповника.	200		
	Хлеб ржаной.	30	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной.	30		
Неделя 1 День 3	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Ватрушка с творогом.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	250	Напиток из вишни	200
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
Неделя 1 День 4	Омлет натуральный.	60	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб ржаной.	30		
	Хлеб пшеничный	50	Супл картофельный с горохом с укропом.	200/1	Гребешок «Школьный»	100
Неделя 1 День 5	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Напиток из апельсина.	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	150		
	Хлеб пшеничный.	40	Компот из сухофруктов.	200		
Неделя 1 День 6	Хлеб ржаной.	30	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30		
	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	30		
Неделя 1 День 7	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Оладьи со стужённым молоком.	100/10
	Чай с сахаром.	200	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Какао с молоком	200
	Хлеб пшеничный.	40	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	150		
Неделя 1 День 8	Яблоко свежее	60	Напиток из пловдов шиповника.	200		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	50		
	Хлеб ржаной.	60	Хлеб ржаной.	30		
Неделя 1 День 9	Масло порционно	5	Супл картофельный с рисом и зеленью укропа	200/1	Запеканка "Лакомка".	110
	Сыр порционно	10	«Ёжики» мясные с томатным соусом с томатным соусом	100	Чай с сахаром	200
	Каша геркулесовая вязкая молочная с сливочным маслом	200/5	Макаронные отварные с маслом сливочным	150		
Неделя 1 День 10	Кисель из клюквы	200	Напиток из лимона.	200		
	Хлеб пшеничный.	35	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный.	45	Хлеб ржаной.	30		
Неделя 1 День 11	Печенье "Рыбки"	45	Супл картофельный с горохом на курином бульоне и зелены	200/1	Ватрушка с повидлом.	100
	Плов с мясом, огурец консервированный	250	"Колбаски" куриные с соусом.	100	Молоко кипячёное	200
	Чай с сахаром.	200	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150		
Неделя 1 День 12	Хлеб пшеничный.	50	Компот из сухофруктов.	200		
	Хлеб пшеничный.	50	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный.	50	Хлеб ржаной.	30		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно.	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Десерт «Маковый»	100
	Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай со смородиной .	200
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180		
	Какао напиток с молоком	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный.	45	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной .	30	Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 8	Масло порционно.	5	Суп картофельный с клёцками 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 апельсинав.	200		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной .	30	Хлеб ржаной .	30		
Неделя2 День 9	Мясо тушёное с соусом	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Булочка "Московская"	100
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Какао напиток с молоком.	200
	Чай с яблочками и сахаром	200/7	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	165		
	Хлеб пшеничный ..	45	Напиток из плодов шиповника.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	Булочка с изюмом.	100
	Чай с сахаром.	200	"Гнездышки" куринные с соусом томатным..	100	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный.	40	Пюре гороховое. Лук зелёный	153		
	Яблоко свежее (нарезка)..	60	Напиток из апельсинав.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 11	Масло порционно	5	Солёнка Домашняя со сметаной и зеленью	200/5/1	Ватрушка с творогом.	100
	Глов из птицы с огурцом консервированным	250	Шницель мясной с соусом томатным	100	Морс вишнёвый Школьный	200
	Чай с яблочками и сахаром .	200/10	Каша перловая рассыпчатая	150		
	Хлеб пшеничный.	35	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Гребешок Школьный.	100
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	Сок в ассортименте	200
	Чай с сахаром.	200	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	160		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Апельсин (нарезка)	50	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14		
173,27	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/5	10,03	8,89	53,28	333,25	0,22	1,3	40		146,12	235,73	66,49	1,84		
538,07	Чай с яблоками и сахаром.	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак		515	18,69	15,63	81,65	542,02	0,34	2,49	82		179,91	1425,95	96,63	3,74		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34		
103,3	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	2,2	2,27	18,31	102,47	0,08	7,27			23,54	52,19	21,39	0,82		
403,14	Плов с мясом.	260	10,35	23,13	54,05	465,77	0,15	1,27	0,15		28,85	171,6	56,71	1,7		
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		811	22,57	31,73	148,01	967,91	0,37	23,31	0,45		123,68	331,27	115,94	5,33		
Полдник																
452,01	Пирог "Школьный".	90	4,01	17,86	63,9	432,38										
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34		
Итого за Полдник		300	4,16	17,89	75,2	478,45		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34		
Итого за день			45,42	65,25	304,86	1988,38	0,71	29,83	82,45		318,64	161,89	217,14	9,41		

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: с 7 до 11 лет

№ 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																
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		
314,23	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		
1533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,1	Хлеб пшеничный.	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
Итого за Завтрак		500	17,91	17,1	66,94	493,25	0,35	11,12	30,56		80,72	296,6	114,54	5,69		
Обед																
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61		
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		741	18,41	35,87	92,24	765,45	0,4	21,28	0,4		97,91	277,2	91,29	4,67		
Полдник																
000,01	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1		
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15		
Итого за Полдник		300	14,29	7,82	62,92	382,46	0,14	3,2	36,68		101,43	162,84	27,69	1,25		
Итого за день			50,61	60,79	222,1	1641,16	0,89	35,6	67,64		280,06	736,64	233,52	11,61		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: среда

Сезон: Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рел.	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	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11				
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32				
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44				
Итого за Завтрак																		
		504,5	21,45	18,46	75,34	553,3	0,15	3,07	187,3		96,39	272,45	39,96	3,05				
Обед																		
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65				
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87				
315,13	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	150	3,28	4,68	28,17	167,92	0,02	1	23,4		7,39	57,26	20,65	0,63				
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25				
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66				
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
Итого за Обед																		
		741	28,42	20,56	114,65	757,34	0,37	9,11	33,21		152,18	382,08	118,67	6,23				
Полдник																		
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25				
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43				
Итого за Полдник																		
		300	8,08	9,24	77,11	423,92	0,13	2,65	23,4		36,84	88,42	19,69	1,68				
Итого за день																		
			57,95	48,26	267,1	1734,56	0,65	14,83	243,91		285,41	742,95	178,32	10,96				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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																		
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом Молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53			203,41	285,38	34,46	0,95			
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44			
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04					8	26	5,6	0,44			
338,2	Яблоко свежее.	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02			9,6	6,6	5,4	1,32			
Итого за Завтрак			500	26,45	18,9	74,14	572,46	0,14	7,58	90,55		233	322,1	49,7	3,15			
Обед																		
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05			42,65	42,03	20,83	0,9			
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96			16,03	68,01	13,94	0,91			
1 577	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	150	4,4	4,42	20,08	137,7	0,1	0,96	18,2			23,55	103,07	66,17	2,12			
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2				21,69	3,4	5,46	0,64			
817,1	Хлеб пшеничный.	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18					33,33	108,33	23,33	1,83			
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед			736	20,55	27,48	106,03	753,62	0,55	10,39	25,51		147,75	372,24	143,83	7,57			
Полдник																		
401,16	Опады со стужённым молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22			110,5	123,65	20,25	0,83			
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20			127,83	116,2	22,79	0,74			
Итого за Полдник			310	11,93	12,6	63,99	417,08	0,16	2,13	45,22			238,33	239,85	43,04	1,57		
Итого за день				58,93	58,98	244,16	1743,16	0,85	20,1	161,28			619,08	934,19	236,57	12,29		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя: 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рсц.	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																
14	Масло порционное.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20			1,2	1,5		0,01	
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21			0,1	60	5,5	0,07	
173,22	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	7,74	8,94	36,88	258,94	0,17	1,04	36			126,48	217,7	68,8	1,72	
378	Кисель из яблокы (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	
1280,1	Печенье "Рыбки".	45	2,59	14,67	21,25	227,39										
Итого за Завтрак		500	16,91	31,52	105,04	771,48	0,31	4,1	77			166,47	364,15	95,48	3,26	
Обед																
101,15	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	200/1	2,63	2,67	17,52	104,63	0,07	7,27	8			23,3	51,85	22,22	0,74	
941,0	Ежики мясные с томатным соусом.	100	5,24	9,75	9,77	147,79	0,05	0,38	12,06			16,17	68,56	14,98	0,99	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21			12,79	36,99	9,21	0,81	
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,14	0,02	24,43	98,46		3,84				14,46	2,11	3,41	0,1	
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		741	21,78	19,37	131,28	786,64	0,3	11,49	41,36			89,22	245,91	72,32	4,47	
Полдник																
606	Запеканка "Лакомка".	110	19,25	12,52	22,24	278,64	0,06	0,23	90			144,72	217,7	21,63	0,82	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44	
Итого за Полдник		310	19,35	12,55	33,25	323,35	0,06	0,28	90			156,71	221,82	25,87	1,26	
Итого за день			58,04	63,44	269,57	1881,47	0,67	15,87	208,36			412,4	831,88	193,67	8,99	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: суббота

Сезон: Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
403,25	Плов с мясом, огурец консервированный.	250	12,19	28,23	42,64	473,39	0,19	1,99	0,12		29,54	174,69	53,12	1,93		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
817,1	Хлеб пшеничный.	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
Итого за Завтрак																
		500	17,72	30,51	80,94	669,23	0,37	2,04	0,12		74,86	287,14	80,69	4,2		
Обед																
102,16	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зелению.	200/1	5,36	4,22	17,18	128,14	0,16	5,6			28,79	70,16	28,36	1,65		
295,62	"Колбаски" куриные с соусом.	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8		
804,0	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150	3,1	4,73	19,08	131,29	0,11	11,94	24,19		58,67	74,92	28,18	1,06		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед																
		741	25,29	19,01	113,59	726,63	0,44	18,84	52,03		183,09	290,06	98,62	6,59		
Полдник																
410,03	Ватрушка с повидлом.	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34		
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2		
Итого за Полдник																
		300	11,96	10,11	74,07	434,99	0,18	2,8	51,75		262,16	243,86	40,88	1,54		
Итого за день																
			54,97	59,63	268,6	1830,85	0,99	23,68	103,9		520,11	821,06	220,19	12,33		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя: 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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																		
15	Сыр порционнно	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				
175,2	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				
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74				
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05			9	29,25	6,3	0,5					
Итого за Завтрак																		
		500	21,74	19,31	75,49	562,67	0,22	2,41	177		297,19	423,39	77,96	3,21				
Обед																		
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9				
580,43	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85				
203,08	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1				
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1				
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66					
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05	0,3			10,5	47,4	14,1	1,17				
Итого за Обед																		
		776	22,4	29	118,11	823,08	29,69	13,31	312,11		116,71	240,16	74,68	4,68				
Полдник																		
449,24	Десерт "Маковый"	100	6,81	24,38	44,13	423,18												
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34				
Итого за Полдник																		
		300	6,92	24,41	53,78	462,49		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34				
Итого за день																		
			51,06	72,72	247,38	1848,24	29,91	25,15	489,11		426,96	667,57	157,55	8,23				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: вторник

Сезон: зима

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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																
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 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			503,5	13,43	22,08	56,31	477,68	0,23	8,43	45,98		86,97	181,09	48,8	2,68	
Обед																
108,12	Суп картофельный с клецками и зеленью.	200/1	4,43	3,37	18,1	120,45	0,07	5,27	26,45			21,45	52,03	17,16	0,73	
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным.	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26			21,36	74,23	18,45	0,49	
315,03	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4			8,26	59,77	20,51	0,52	
646,08	Напиток из 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			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 асортименте	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 меню 12 дней 2025 г

День: среда

Сезон: Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
246,2	Мясо тушеное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92		
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81		
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6		
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05			9	29,25	6,3	0,5			
Итого за Завтрак																
		502	18,8	28,67	71,74	620,27	0,22	0,95	21,07		46,93	144,48	34,99	2,83		
Обед																
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61		
580,24	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07		
314,3	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный.	165	4,46	4,42	20,86	141,09	0,04	0,75	21		20,33	36,88	9,18	0,7		
388	Напиток шиповника	200	1	0,28	24	100	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07			12	39	8,4	0,66			
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед																
		756	23,31	22,1	107,2	718,44	0,26	17,86	30,88		116,61	237,97	68,46	4,87		
Полдник																
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98		
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74		
Итого за Полдник																
		300	11,25	13,64	80,97	491,64	0,34	1,3	29,6		151,99	180,12	34,05	1,72		
Итого за день																
			53,36	64,41	259,91	1830,35	0,82	20,11	81,55		315,53	662,57	137,5	9,42		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя: 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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																
790,05	Залежка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53			203,41	285,38	34,46	0,95	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44	
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04					8	26	5,6	0,44	
338,2	Яблоко свежее.	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02			9,6	6,6	5,4	1,32	
Итого за Завтрак																
		500	26,45	18,9	74,14	572,46	0,14	7,58	90,55			233	322,1	49,7	3,15	
Обед																
101,14	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68			27,71	71,72	26,27	0,86	
833,05	"Нездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8			18,02	90,59	15,14	1	
199,29	Пюре гороховое, лук зелёный	153	16,47	4,81	33,71	244,01	0,35	0,9	21			80,72	164,01	67,27	5,16	
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6				14,99	5	6,23	0,43	
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед																
		754	45,61	19,97	120,27	843,27	0,62	11,22	71,78			163,94	417,72	137,41	9,28	
Полдник																
027,07	Вигушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30			25,69	90,5	14,8	1,31	
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34	
Итого за Полдник																
		300	7,8	7,61	64,49	357,65	0,13	9,43	30			38,75	94,52	19,71	1,65	
Итого за день																
			79,86	46,48	258,9	1773,38	0,89	28,23	192,33			435,69	834,34	206,82	14,08	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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		
291,27	Глов из птицы с олуручом консервированным	250	14,24	14,46	49,83	386,42	0,09	3,25	28,64		30,66	182,65	75,16	1,58		
538,07	Чай с яблоками и сахаром.	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66		
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,8	1,58	19,1	105,82	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28		
Итого за Завтрак		500	18,22	19,74	80,99	574,5	0,22	4,3	48,64		68,78	265,2	96,63	3,53		
Обед																
157,07	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	4,16	7,08	7,13	108,88	0,07	5,11	5,85		31,07	72,19	19,08	1,03		
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91		
302	Каша перловая рассыпчатая.	150	5,13	3,91	35,49	197,7	0,05		21		32,97	186,9	24,17	1,08		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		746	24,51	29,55	119,22	840,9	0,41	6,65	29,11		156,65	428,9	87,74	6,1		
Полдник																
000,07	Варушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1		
342,1	Морс вишневый Школьный	200	0,1	0,03	16,39	66,23		2,25			15,45	4,5	6	0,12		
Итого за Полдник		300	14,23	7,81	62,22	376,09	0,13	2,45	36,68		99,35	161,34	26,34	1,22		
Итого за день			56,96	57,1	262,43	1791,49	0,76	13,4	114,43		324,78	855,44	210,71	10,85		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: суббота

Сезон: Зима

Неделя: 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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																
295,39	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	8,96	6,56	7,67	125,56	0,05	0,48	20,06			11,71	33,46	11,16	0,8	
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21			12,79	36,99	9,21	0,81	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44	
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
341	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	18,9	0,02	30				17	11,5	6,5	0,15	
Итого за Завтрак																
		510	18,07	11,97	71,82	467,33	0,24	30,53	41,06			73,49	151,07	45,11	3,3	
Обед																
567,04	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14			21,55	36,1	15,88	0,45	
243,19	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	6,14	11,68	6,41	155,32	0,05	0,03	12,5			28,98	70,82	9,91	0,86	
312,13	Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек.	160	3,45	4,52	20,71	137,23	0,15	6,18	25,94			45,23	89,74	30,22	1,09	
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43				10,92	1,05	3,46	0,1	
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед																
		756	19,68	23,28	105,71	711,01	0,35	10,7	38,88			129,18	284,11	81,97	4,33	
Полдник																
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	387,38	0,13	0,05	23,4			21,85	83,42	13,46	1,25	
389	Сок в асортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8	
Итого за Полдник																
		300	8,64	9,62	93,16	493,78	0,17	4,05	23,4			61,85	107,42	31,46	2,05	
Итого за день																
			46,39	44,87	270,69	1672,12	0,76	45,28	103,34			264,52	542,6	158,54	9,68	

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 7 до 11 лет

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приемами 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	542,02	23,06	967,91	41,19	478,45	20,36	1988,38	84,61		
2 День	493,25	20,99	765,45	32,57	382,46	16,27	1641,16	69,84		
3 День	553,3	23,54	757,34	32,23	423,92	18,04	1734,56	73,81		
4 День	572,46	24,36	753,62	32,07	417,08	17,75	1743,16	74,18		
5 День	771,48	32,83	786,64	33,47	323,35	13,76	1881,47	80,06		
6 День	669,23	28,48	726,63	30,92	434,99	18,51	1830,85	77,91		
7 День	562,67	23,94	823,08	35,02	462,49	19,68	1848,24	78,65		
8 День	477,68	20,33	745	31,70	572,35	24,36	1750,03	74,47		
9 День	620,27	26,39	718,44	30,57	491,64	20,92	1830,35	77,89		
10 День	572,46	24,36	843,27	35,88	357,65	15,22	1773,38	75,46		
11 День	574,5	24,45	840,9	35,78	376,09	16,00	1791,49	76,23		
12 День	467,33	19,89	711,01	30,26	493,78	21,01	1672,12	71,15		
Общее значение за 12 дней		292,62		401,67		221,88		914,26		
Среднее значение		24,39		33,47		18,49		76,19		
Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15				

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	45,42	65,25	304,86	1988,38
1 неделя 2 день	50,61	60,79	222,1	1641,16
1 неделя 3 день	57,95	48,26	267,10	1734,56
1 неделя 4 день	58,93	58,98	244,16	1743,16
1 неделя 5 день	58,04	63,44	269,57	1881,47
1 неделя 6 день	54,97	59,63	268,6	1830,85
2 неделя 7 день	51,06	72,72	247,38	1848,24
2 неделя 8 день	46,06	55,39	266,69	1750,03
2 неделя 9 день	53,36	64,41	259,91	1830,35
2 неделя 10 день	79,86	46,48	258,90	1773,38
2 неделя 11 день	57,0	57,10	262,43	1791,49
2 неделя 12 день	46,39	44,87	270,69	1672,12
Итого за 12 дней	659,61	697,32	3142,39	21485,19
Среднее значение	54,97	58,11	261,87	1790,43
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (100%)	77,00	79,00	335,00	2350,00
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (70%)	53,9	55,3	234,5	1645
Отклонения от нормы	2,0	5,1	11,7	8,8