

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г. Н. Н. Аврискина

2025 г.



«Согласовано»

Директор ЧОУ «Самарская

классическая гимназия Кириллица»

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	Пирог «Школьный»	140
	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		
Неделя 1 День 2	Хлеб пшеничный	60	Компот из плодов шиповника	200	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Биточки «Школьные» с соусом томатным.	100	Хлеб пшеничный	60		
	Жаркое по-домашнему с мясом и зеленым горошком	250/1	Хлеб ржаной	60		
Неделя 1 День 3	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Ци из свежей капусты с картофелем и зеленью .	280	Ватрушка с творогом.	150
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 4	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	Хлеб ржаной	60	Напиток из вишни	200
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	200/20/5	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1		
	Чай с лимоном и сахаром	200/10	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100		
Неделя 1 День 5	Хлеб пшеничный	40	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	180	Гребешок «Школьный»	150
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Компот из сухофруктов	200		
	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 6	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	40	Напиток из апельсинов	200
	Яблоко свежее	100	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/5/1		
	Хлеб пшеничный	100	Шницель мясной с соусом томатным	100		
Неделя 1 День 1	Хлеб пшеничный	50	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	180	Оладьи со стученным молоком	130/20
	Хлеб пшеничный	100	Напиток из плодов шиповника	200		
	Хлеб ржаной	40	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 2	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	Какао напиток с молоком	200
	Масло порционно.	5	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	250/1		
	Сыр порционно	10	«Ежики» мясные с томатным соусом.	100		
Неделя 1 День 3	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	Запеканка «Лакомка»	150
	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	Напиток из лимонов	200		
	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 4	Хлеб пшеничный	45	Хлеб ржаной	60	Ватрушка с повидлом	150
	Печенье «Рыбки»	45	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зелени	250/1		
	Плов с мясом , огурец консервированный..	290	«Колбаски» куриные с соусом.	100		
Неделя 1 День 5	Чай с сахаром	200	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	180	Молоко кипячёное	200
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов	200		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 6	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		
Неделя 2 День 8	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	40
	Масло порционно.	7,5	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1		
	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		
Неделя 2 День 9	Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	Напиток из апельсинов	200	Хлеб пшеничный	60
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	40		
	Мясо тушёное с соусом	100	Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1		
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100		
Неделя 2 День 10	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	180	Напиток из плодов шиповника	200
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб ржаной	30		
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и зеленью	10/250/1		
Неделя 2 День 11	Чай с сахаром	200	«Нездышки» куринные " с соусом томатным	100	Пюре гороховое, лук зелёный	183
	Хлеб пшеничный	50	Напиток из апельсинов	200		
	Яблоко свежее	100	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 12	Масло порционно	5	Солёнка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	Ватрушка с творогом	150
	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		
Неделя 2 День 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	220/30	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	40
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1		
	Чай с сахаром	200	Сосиска отварная со сметанным соусом	105		
	Хлеб пшеничный	30	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	180		
Апельсин	100	Напиток клюквенный Школьный	200	Хлеб пшеничный	60	
		Хлеб ржаной	60			
		Хлеб ржаной	60			
		Гребешок "Школьный"	150			
		Сок в ассортименте	200			

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: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
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	
538,01	Чай с яблочками 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																
452,01	Пирог "Школьный".	140	6,23	27,78	74,4	572,54	0,1	0,05	1,82			20,44	75,32	17,4	1,55	
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03				15,05	4,67	4,57	0,34	
Итого за Полдник		350	6,38	27,81	85,7	618,61	0,1	4,08	1,82			35,49	79,99	21,97	1,89	
Итого за День			54,71	83,52	350,87	2396,96	0,86	55,49	14,58			379,76	896,01	257,62	12,31	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Неделя 1, День 2

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

День: вторник

№ 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	
314,38	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 глюковенный 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																
000,02	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	
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 приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: среда

Сезон: Зима

Неделя 1, День 3

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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, оррец 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 приготавливаемых 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

№ 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																
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 стученым 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	1057,62	274,09	14,72	

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: 12 лет и старше

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
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				
173,25	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	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	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 лимон.	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	1027,32	339,82	11,22				

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

№ 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																
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 зеленью	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	
804.04	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	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	Комлот из сухфруктов.	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 киплячёное	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 приготавливаемых блюд (лист 7)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г. День: понедельник
 Неделя 2, День 7

Неделя: 2

Сезон: Зима
Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	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		
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																
449.21	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.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
14.07	Масло порционно .	7,5	0,06	5,44	0,1	49,6			30		1,8	2,25			0,02	
243.18	Соусика отварная с соусом томатным	105	5,81	12,13	3,14	144,97	0,05	0,42	0,04		20,69	66,04	10,87		0,89	
312	Картофельное пюре с маслом.	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74		1,22	
393.02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21		0,32	
817.02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4		0,66	
Итого за Завтрак																
		556	16,25	25,69	71,27	581,29	0,29	9,47	61,17		100,22	211,55	57,22		3,11	
Обед																
108	Суп картофельный с клецками и 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, курица 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.

Сезон: Зима

День: среда

Возраст: 12 лет и старше

Неделя 2, День 9

Неделя: 2

№ 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																
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 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 яблочками 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, соусом 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

№ 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																
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	"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	
199,3	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																
027,01	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	1027,82	258,84	18,6	

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: 12 лет и старше

№ рещ.	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			
291,33	Плов из птицы с овощом консервированным.	280	15,02	16,52	57,23	438,04	0,09	3,48	28,65			33,91	199,77	81,43	1,72			
538,07	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			
817,02	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	Солгання 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	Комлот из сухарфруктов.	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	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

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
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	Ребешок "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				

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 12 лет и старше

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая Ценность (ккал)
1 неделя 1 день	54,71	83,52	350,87	2396,96
1 неделя 2 день	62,24	69,27	243,04	1870,77
1 неделя 3 день	68,53	53,88	283,18	1891,82
1 неделя 4 день	67,16	64,78	284,04	1968,77
1 неделя 5 день	70,41	71,88	303,18	2164,2
1 неделя 6 день	61,81	57,75	303,65	2004,55
2 неделя 7 день	57,86	88,39	282,58	2157,27
2 неделя 8 день	53,56	68,08	284,03	1953,1
2 неделя 9 день	58,92	71,76	272,62	1973,77
2 неделя 10 день	89,35	52,59	310,93	2072,26
2 неделя 11 день	70,71	67,29	302,08	2097,13
2 неделя 12 день	57,8	50,26	286,79	1853,61
Итого за 12 дней	773,06	799,45	3506,99	24404,21
Среднее значение	64,42	66,62	292,25	2033,68
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20 (100 %)	90	92	383	2720
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	63	64,4	268,1	1904
Отклонения от нормы	2,3	3,4	9,0	6,8