

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

г.о. Самары Т.Н. Аврискина

«28» февраля 2025 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 102 г. о. Самара

Е.Н. Елизарова

28 февраля 2025 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в весенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

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

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	15	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	100	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"	140
	Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	Суп картофельный с клецками, цыпятами и зеленью	12,5/250/1	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Чай с молоком и сахаром	200	Плов из птицы	250		
	Хлеб пшеничный	40	Компот из изюма	200		
	Яблоко свежее (нарезка)	60	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 1 День 2	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	Ватрушка с творогом	150
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Шницель мясной с соусом томатным	100	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Чай со смородиной	200	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	180		
	Хлеб пшеничный	50	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 1 День 3	Масло порционно	5	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/250/1	Крендель Сахарный	150
	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Напиток из апельсинов	200
	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	Рис отварной с маслом	180		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	Компот из сухофруктов	200		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 1 День 4	Сыр порционно	15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/10/1	Запеканка "Лакомка"	150
	"Колбаски" куриные с соусом	100	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	Чай со смородиной	200
	Каша пшеничная вязкая с маслом	200	Напиток из плодов шиповника	200		
	Какао напиток с молоком	200	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	30		
Неделя 1 День 5	Масло порционно	5	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1	Оладьи со сгущенным молоком	150
	Сосиска отварная с соусом	85	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	100	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180		
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Напиток из вишни	200		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, огурец консервированный	300	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Ватрушка с повидлом	150
	Чай с сахаром	200	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	200/7
	Хлеб пшеничный	50	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной	180		
			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 порционно	10	Икра кабачковая порционно	100	Десерт "Нежность"	140
	Яйцо вареное	40	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом	12,5/250/5/1	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	Шницель мясной с соусом томатным	100		
	Чай с молоком и сахаром	200	Вермишель отварная с маслом сливочным	180		
	Хлеб пшеничный	45	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 8			Хлеб ржаной	30		
	Масло порционно	5	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1	Булочка "Плетёнка"	150
	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	300	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	Чай со смородиной	200
	Чай с молоком и сахаром	200	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	180		
	Хлеб пшеничный	45	Компот из изюма	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 9			Хлеб ржаной	30		
	Омлет натуральный	105	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	Плюшка "Московская"	150
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Напиток из вишни	200
	Чай с сахаром	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180		
	Хлеб пшеничный	45	Напиток шиповника	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 10			Хлеб ржаной	30		
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/250/1	Витушка с изюмом	150
	Чай с сахаром	200	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	100	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный	40	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180		
	Яблоко свежее (нарезка)	110	Напиток из апельсинов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 11			Хлеб ржаной	30		
	Масло порционно	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью	250/5/1	Сырники из творога с повидлом	150
	Плов с мясом, кукуруза консервированная	280	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100	Чай с яблоками и сахаром	200/7
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Вермишель отварная с маслом сливочным	180		
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 12			Хлеб ржаной	30		
	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	Суп молочный с рисовой крупой	250	Гребешок "Школьный"	150
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	200	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	Напиток из апельсинов	200
	Чай с сахаром	200	Картофельное пюре с маслом	180		
	Хлеб пшеничный	50	Напиток клюквенный Школьный	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 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	620,87	18,75	1033,22	31,21	663,5	20,04	2317,59	70
2 день	586,58	21,56	753,36	27,69	564,24	20,74	1904,18	70
3 день	602,4	21,30	873,47	30,88	504,25	17,83	1980,12	70
4 день	653,82	23,72	847,59	30,76	427,74	15,52	1929,15	70
5 день	504,14	18,85	832,16	31,11	535,92	20,04	1872,22	70
6 день	698,56	23,83	829,22	28,29	524,33	17,89	2052,11	70
7 день	567,21	17,67	996,55	31,04	683,66	21,29	2247,42	70
8 день	563,82	20,40	825,13	29,86	545,63	19,74	1934,58	70
9 день	638,53	22,89	759,97	27,25	554,05	19,86	1952,55	70
10 день	594,67	21,44	832,2	30,00	514,61	18,55	1941,48	70
11 день	737,79	26,14	806,24	28,57	431,44	15,29	1975,47	70
12 день	558,5	21,00	770,37	28,97	532,45	20,02	1861,32	70
Общее значение за 12 дней		257,56		355,62		226,82		
Среднее значение		21		30		19		70,00
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

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

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	68,06	86,35	317,30	2317,59
1 неделя 2 день	68,60	62,2	267,49	1904,18
1 неделя 3 день	62,72	48,81	322,33	1980,12
1 неделя 4 день	69,8	77,61	237,85	1929,15
1 неделя 5 день	59,4	52,78	293,88	1872,22
1 неделя 6 день	46,35	58,25	327,0	2052,11
2 неделя 7 день	62,87	88,76	299,27	2247,42
2 неделя 8 день	54,73	65,52	281,49	1934,58
2 неделя 9 день	60,12	60,81	291	1952,55
2 неделя 10 день	74,21	47,73	304,33	1941,48
2 неделя 11 день	69,76	70,83	264,73	1975,47
2 неделя 12 день	60,18	51,89	289,03	1861,32
Итого за 12 дней	756,80	771,54	3495,65	23968,19
Среднее значение	63,07	64,30	291,30	1997,35
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	90	92	383	2720
Отклонения от нормы				

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
173,07	Каша пшениная молочная с маслом .	250/5	10,74	9,69	54,44	347,37	0,23	1,63	45		174,52	257,97	69,7	1,86
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка) ..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		570	20,16	16,67	97,68	620,87	0,33	9,38	86,72		263,21	430,59	99,83	4,22
Обед														
47	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	100	1,6	5,1	8,24	85,26	0,02	25,3			42,14	31,02	14,36	0,58
108,03	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.	12,5/250/1	7,1	6,9	21,7	176,8	0,1	6,34	40,7		35,89	84,66	25,54	1,08
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		903,5	29,38	31,94	157,18	1033,22	0,36	34,13	57,41		156,32	412,42	125,46	5,62
Полдник														
415,19	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу" .	140	18,37	37,71	51,14	617,43								
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		350	18,52	37,74	62,44	663,5		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за день			68,06	86,35	317,3	2317,59	0,69	47,54	144,13		434,58	847,68	229,86	10,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
290,17	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	100	13,2	14,9	4	202,9	0,04	2,23	62,24		26,25	92,78	49,23	0,91
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный.	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	23,95	23,03	70,88	586,58	0,35	11,66	90,24		94,58	349,61	174,34	6,31
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
312,17	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком.	180	7,36	5,3	19,52	155,22	0,17	8,18	25,94		49,23	102,14	34,42	1,23
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	23,25	27,45	103,31	753,36	0,52	29,53	28,22		142,23	303,28	97,34	4,83
Полдник														
000,02	Ватрушка с творогом.	150	21,2	11,67	68,75	464,79	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		350	21,4	11,72	93,3	564,24	0,21	3,9	79,02		147,24	249,39	38,63	1,82
Итого за день			68,6	62,2	267,49	1904,18	1,08	45,09	197,48		384,05	902,28	310,31	12,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: среда

Сезон: Весна

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
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
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08
393,01	Чай с лимоном и сахаром.	200/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		552	19,23	21,07	83,96	602,4	0,17	4,52	57,83		62,9	154,95	37,39	2,92
Обед														
102,02	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	12,5/250/1	8,28	7,45	21,46	186,01	0,21	6,75	7,2		44,33	107,15	39,4	2,23
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,42	6,46	38,03	228,54	0,03		32,4		8,97	75,89	26,38	0,73
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		833,5	32,59	24,57	130,34	873,47	0,43	9,26	49,41		163	437,7	134,04	6,91
Полдник														
415,08	Крендель "Сахарный".	150	10,86	3,15	91,48	437,71	0,19		28,5		29,76	119,91	18,68	1,6
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		350	10,9	3,17	108,03	504,25	0,19	2,6	28,5		44,75	124,91	24,91	2,03
Итого за день			62,72	48,81	322,33	1980,12	0,79	16,38	135,74		270,65	717,56	196,34	11,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
295,62	"Колбаски" куриные с соусом..	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8
302	Каша пшеничная вязкая с маслом.	200	5,46	6,66	31,37	207,26	0,14		28		25,41	113,13	40,33	1,34
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		555	25,21	22,74	87,07	653,82	0,29	2,31	107,04		180,44	388,51	88,5	3,43
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/10/1	1,93	5,87	11,57	106,83	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		801	18,44	37,05	110,09	847,59	0,41	14,67	10,44		133,26	293,66	99,57	5,6
Полдник														
600	Запеканка "Лакомка"	150	26,04	17,79	31,04	388,43	0,09	0,3	123,6		193,29	291,59	29,26	1,11
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,85	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	26,15	17,82	40,69	427,74	0,09	9,73	123,6		206,35	295,61	34,17	1,45
Итого за день			69,8	77,61	237,85	1929,15	0,79	26,71	241,08		520,05	977,78	222,24	10,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
243,16	Сосиска отварная с соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
2 804	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	200	4,09	5,63	19,03	143,15	0,12	20,44	31,22		88,85	94,56	37,77	1,45
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,1	Хлеб пшеничный	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	14,6	21,75	62,5	504,14	0,35	24,87	58,46		157,43	273,97	75,7	4,5
Обед														
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	1,88	5,07	20,12	133,63	0,03	3,17	0,14		25,1	43,48	18,72	0,51
280,13	Фрикадельки из говядины с томатным соусом.	100	6,44	7,03	10,5	131,03	0,03	0,91	0,06		10,79	65,07	10,81	1,11
199,06	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180	16,67	4,84	34,12	246,6	0,36	1,5	21		84,62	170,43	70,93	5,31
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	32,62	18,98	131,93	832,16	0,55	8,58	21,5		160,54	371,38	130,31	8,91
Полдник														
401,17	Оладьи со сгущенным молоком	150	12,07	12,01	71,71	424,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
Итого за Полдник		350	12,18	12,05	99,45	535,92	0,17	4,14	37,81		182,4	194,47	35,28	1,4
Итого за день			59,4	52,78	293,88	1872,22	1,07	37,59	117,77		500,37	839,82	241,29	14,81

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: суббота

Сезон: Весна

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
403,27	Плов с мясом, огурец консервированный ...	300	10,49	23,15	54,43	502,68	0,15	2,67	0,15		32,25	177,6	59,51	1,8
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	15,19	24,6	95,44	698,56	0,33	2,72	0,15		77,57	290,05	87,08	4,07
Обед														
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
580,24	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85
314,13	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и с кукурузой консервированной.	180	5,24	5,13	23,97	163,01	0,12	1,44	21		29,92	121,87	77,34	2,45
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		826	21,62	28	122,68	829,22	0,44	11,98	35,86		158,73	365,45	149,46	7,4
Полдник														
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	97,13	476,56	0,16	0,3	17,5		33,14	95,01	19,22	2,01
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		357	9,54	5,65	108,83	524,33	0,16	1,05	17,5		46,25	99,9	24,09	2,61
Итого за день			46,35	58,25	326,95	2052,11	0,93	15,75	53,51		282,55	755,4	260,63	14,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		550	20,23	17,93	81,23	567,21	0,22	2,08	171,2		267,5	391,37	74,72	3,16
Обед														
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7
82,33	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом	2,5/250/5/	4,85	7,84	13,77	145,04	0,06	10,95	12,26		54,13	73,04	29,1	1,33
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		938,5	27,55	39,61	132,46	996,55	153,42	20,52	959,97		165,24	309,49	97,28	5,84
Полдник														
449,22	Десерт "Нежность" ..	140	14,94	31,19	74,28	637,59								
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		350	15,09	31,22	85,58	683,66		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за день			62,87	88,76	299,27	2247,42	153,64	26,63	131,17		447,79	705,53	176,57	9,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
259,77	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	300	11,55	17,3	29,64	320,46	0,18	5,71	16,42		36,85	182,13	54,47	2,4
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		550	17,28	23,82	70,08	563,82	0,25	6,42	46,62		117,99	262,9	71,65	3,4
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1	5,71	5,04	19,12	144,68	0,11	9,25	2,8		30,48	85,29	29,1	1,38
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
304,1	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.	180	4,31	5,5	34,44	204,5	0,03	1,44	27		10,36	72,34	24,75	0,61
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		835	25,74	19,91	135,74	825,13	0,32	11,35	47,36		110,04	343,54	105,11	4,93
Полдник														
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	66,02	506,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
533,03	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		350	11,71	21,79	75,67	545,63	0,2	9,43	31,88		41,89	128,98	24,21	2
Итого за день			54,73	65,52	281,49	1934,58	0,77	27,2	125,86		269,92	735,42	200,97	10,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: среда

Сезон: Весна

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным.	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		551	25,45	23,61	81,06	638,53	0,18	0,36	282,7		128,21	351,02	46,26	4,1
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
580,26	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
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,22	5,29	24,77	167,57	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91
388	Напиток шиповника	200	1	0,28	24	100	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	23,44	22,55	116,43	759,97	0,36	20,67	35,08		124,66	340,29	151,04	7,23
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская" .	150	11,07	14,61	76,42	481,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		350	11,23	14,65	93,51	554,05	0,19	3	14,4		44,83	111,51	25,47	1,63
Итого за день			60,12	60,81	291	1952,55	0,73	24,03	332,18		297,7	802,82	222,77	12,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,12	Яблоко свежее (нарезка)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	12,71	0,03		17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак		550	25,98	18,43	81,21	594,67	0,15	13,36	90,56		241	327,6	54,2	4,25
Обед														
101,17	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом ...	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
1 580,3	Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
199,06	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180	16,67	4,84	34,12	246,6	0,36	1,5	21		84,62	170,43	70,93	5,31
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		831	36,59	17,9	131,21	832,2	0,68	20,28	514,94		169,5	446,83	143,91	10,67
Полдник														
027,04	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	11,64	11,4	91,91	514,61	0,19	9,43	45		51,6	139,76	27,1	2,3
Итого за день			74,21	47,73	304,33	1941,48	1,02	43,07	1650,5		462,1	914,19	225,21	17,22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
403,12	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	280	10,79	23,21	56,29	477,21	0,15	2,23	0,15		37,25	179,8	59,31	1,7
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		555	16,5	28,57	103,66	737,79	0,22	6,26	20,15		65,5	224,97	72,28	2,71
Обед														
157,02	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
295,58	Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом.	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		826	28,67	23,34	120,37	806,24	0,33	7,26	66,9		149,78	272,68	80,03	6,22
Полдник														
219,11	Сырники из творога с повидлом.	150	24,46	18,87	29	383,67	0,08	0,43	78		207,97	295,59	31,35	1,15
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		357	24,59	18,92	40,7	431,44	0,08	1,18	78		221,08	300,48	36,22	1,75
Итого за день			69,76	70,83	264,73	1975,47	0,63	14,7	165,05		436,36	798,13	188,53	10,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: суббота

Сезон: Весна

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
833,05	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
314,4	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	200	4,92	5,16	30,6	186	0,04	1	25,2		24,13	44,58	11,25	0,84
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	26,18	15,75	78,64	558,5	0,27	1,42	72		87,47	247,62	53,96	4,11
Обед														
94,03	Суп молочный с рисовой крупой.	250	4,5	5,43	19,6	145,27	0,06	0,81	33		158,68	135,75	26,42	0,29
243,19	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	6,14	11,68	6,41	155,32	0,05	0,03	12,5		28,98	70,82	9,91	0,86
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		825	21,9	24,53	115,5	770,37	0,4	8,49	76,93		272,96	394,27	96,03	4,3
Полдник														
417,09	Гребешок "Школьный" .	150	12,06	11,59	78,34	465,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
646,08	Напиток из 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	94,89	532,45	0,19	2,68	35,1		47,77	130,13	26,42	2,3
Итого за день			60,18	51,89	289,03	1861,32	0,86	12,59	184,03		408,2	772,02	176,41	10,71