

«Утверждаю»

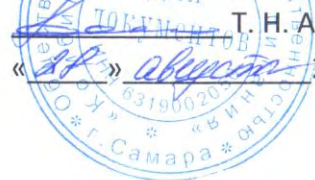
Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

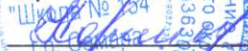
 Т. Н. Аврискина

«» августа 2025 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 154 г. о. Самара

 / Р. Н. Корнилов
«» августа 2025 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в осенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 7 до 11 лет

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

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

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

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	587,51	20,41	948,76	32,96	478,45	16,62	2014,72	70
2 день	493,25	20,67	768,25	32,19	409,31	17,15	1670,81	70
3 день	553,3	22,42	750,38	30,40	423,92	17,18	1727,60	70
4 день	577,24	23,18	746,54	29,97	419,74	16,85	1743,52	70
5 день	731,2	28,53	672,51	26,24	390,4	15,23	1794,11	70
6 день	618,78	24,73	698,08	27,89	434,99	17,38	1751,85	70
7 день	505,25	19,11	823,08	31,13	522,74	19,77	1851,07	70
8 день	477,68	19,11	745	29,80	527,35	21,09	1750,03	70
9 день	540,47	21,55	723,73	28,85	491,64	19,60	1755,84	70
10 день	602,93	23,75	816,69	32,17	357,65	14,09	1777,27	70
11 день	539,13	22,24	748,7	30,88	409,31	16,88	1697,14	70
12 день	626,13	23,81	717	27,26	497,78	18,93	1840,91	70
Общее значение за 12 дней		269,48		359,75		210,77		
Среднее значение		22,4		30		17,6		70,00
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

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

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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
173,22	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	7,74	8,94	36,88	258,94	0,17	1,04	36		126,48	217,7	68,8	1,72
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,77	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		510	20,11	18,83	84,4	587,51	0,29	8,22	87,52		270,46	455,4	109,94	4,11
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
108,12	Суп картофельный с клёцками и зеленью .	200/1	4,43	3,37	18,1	120,45	0,07	5,27	26,45		21,45	52,03	17,16	0,73
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		801	27,21	27,54	148,01	948,76	0,3	22,53	43,16		123,19	344,57	107,75	5,05
Полдник														
452,02	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			51,48	64,26	307,61	2014,72	0,59	34,78	130,68		408,7	804,64	222,26	9,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	17,91	17,1	66,94	493,25	0,35	11,12	30,56		80,72	296,6	114,54	5,69
Обед														
88,2	Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
259,61	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250	8,53	28,86	24,65	392,46	0,23	5,53	0,08		28,07	146,25	46,58	2,17
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	18,41	35,87	92,94	768,25	0,39	22,18	0,4		96,78	270,43	91,1	4,71
Полдник														
000,01	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
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		300	14,33	7,83	70,38	409,31	0,14	3,8	60,68		105,29	170,97	28,46	1,27
Итого за день			50,65	60,8	230,26	1670,81	0,88	37,1	91,64		282,79	738	234,1	11,67

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: среда

Сезон: Осень

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
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
315,09	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150	3,26	4,68	28,2	167,96	0,02	1,4	23,4		7,11	58,14	20,65	0,61
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	28,35	20,56	112,98	750,38	0,37	9,51	33,21		151,9	382,96	118,67	6,21
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	8,08	9,24	77,11	423,92	0,13	2,65	23,4		36,84	88,42	19,69	1,68
Итого за день			57,88	48,26	265,43	1727,6	0,65	15,23	243,91		285,13	743,83	178,32	10,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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
173,2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	8,08	7,89	42,72	274,21	0,18	1,06	36,36		118,8	190,39	53,42	1,47
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
1 280,1	Печенье "Рыбки".	45	2,59	14,67	21,25	227,39								
Итого за Завтрак		500	19,2	28,64	99,16	731,2	0,25	1,84	67,56		197,84	326,41	75,4	2,47
Обед														
567,03	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45
1 580,3	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
321	Капуста тушеная белокочанная	150	3,4	5,11	13,67	114,27	0,05	30,16	0,07		84,87	57,61	28,68	1,1
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	21,43	19,65	102,48	672,51	0,28	44,31	490,47		160,13	282,24	83,16	5,53
Полдник														
606	Запеканка "Лакомка".	110	19,25	12,52	22,24	278,64	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
Итого за Полдник		310	19,36	12,56	49,98	390,4	0,06	3,22	90		160,08	226,82	26,48	1
Итого за день			59,99	60,85	251,62	1794,11	0,59	49,37	648,03		518,05	835,47	185,04	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: суббота

Сезон: Осень

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
403,06	Плов с мясом и огурцом свежим	250	9,72	21,62	47,37	422,94	0,14	2,5	0,13		28,91	160,46	52,98	1,65
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	15,25	23,9	85,67	618,78	0,32	2,55	0,13		74,23	272,91	80,55	3,92
Обед														
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65
295,62	"Колбаски" 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
312,33	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим .	165	3,31	4,92	14,89	114,38	0,15	8,93	25,94		45,33	87,44	31,12	1,16
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		756	24,29	19,2	107,7	698,08	0,48	15,83	53,78		176,05	302,58	102,96	6,69
Полдник														
410,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		300	11,96	10,11	74,07	434,99	0,18	2,8	51,75		262,16	243,86	40,88	1,54
Итого за день			51,5	53,21	267,44	1751,85	0,98	21,18	105,66		512,44	819,35	224,39	12,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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
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
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	20,2	18,13	65,33	505,25	0,2	1,86	177,7		239,35	383,96	68,1	2,94
Обед														
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9
580,43	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 и икрой кабачковой	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		776	22,4	29	118,11	823,08	29,69	13,31	312,11		116,71	240,16	74,68	4,68
Полдник														
449,08	Кекс "Домино"	100	6,56	24,75	58,61	483,43	0,06		46,5		15,81	61,51	7,38	0,93
533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	6,67	24,78	68,26	522,74	0,06	9,43	46,5		28,87	65,53	12,29	1,27
Итого за день			49,27	71,91	251,7	1851,07	29,95	24,6	536,31		384,93	689,65	155,07	8,89

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
243,18	Сосиска отварная с соусом томатным	105	5,81	12,13	3,14	144,97	0,05	0,42	0,04		20,69	66,04	10,87	0,89
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,5	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		503,5	13,43	22,08	56,31	477,68	0,23	8,43	45,98		86,97	181,09	48,8	2,68
Обед														
108,12	Суп картофельный с клецками и зеленью .	200/1	4,43	3,37	18,1	120,45	0,07	5,27	26,45		21,45	52,03	17,16	0,73
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
315,03	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52
646,08	Напиток из 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 ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	8,34	14,91	89,95	527,35	0,17	4	21,25		59,35	107,4	30,88	1,91
Итого за день			46,06	55,39	266,69	1750,03	0,64	21,92	134,64		234,88	565,92	164,53	8,59

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: среда

Сезон: Осень

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
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
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
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,8	1,58	19,1	105,82	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
Итого за Завтрак		503	20,91	18,27	73,1	540,47	0,24	0,99	187,3		110,98	323,16	51,35	4,17
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
580,26	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
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно.	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		756	23,17	22,7	106,69	723,73	0,31	18,16	30,88		116,16	314,14	134,16	6,65
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
Итого за Полдник		300	11,25	13,64	80,97	491,64	0,34	1,3	29,6		151,99	180,12	34,05	1,72
Итого за день			55,33	54,61	260,76	1755,84	0,89	20,45	247,78		379,13	817,42	219,56	12,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
224,09	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	18,28	17,22	45,64	410,66	0,09	1,23	78,19		200,97	254,23	36,37	1,01
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		500	22,97	19,29	84,36	602,93	0,15	8,21	78,21		230,56	290,95	51,61	3,21
Обед														
101,14	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86
833,05	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
199,17	Пюре гороховое с томатом свежим.	160	14,57	4,23	30,27	217,43	0,32	7,5	18,2		71,68	149,29	63,84	4,72
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		761	43,71	19,39	116,83	816,69	0,59	17,82	68,98		154,9	403	133,98	8,84
Полдник														
027,01	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	7,8	7,61	64,49	357,65	0,13	9,43	30		38,75	94,52	19,71	1,65
Итого за день			74,48	46,29	265,68	1777,27	0,87	35,46	177,19		424,21	788,47	205,3	13,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173,23	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/10	8,07	11,46	42,7	306,22	0,18	1,04	56		118,19	190,36	53,18	1,48
538,0	Чай с яблочками и сахаром.	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	17,64	17,93	76,8	539,13	0,25	2,09	156		190	301,38	72,6	3,7
Обед														
99,09	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	200/5/1	2,04	5,7	11,56	105,7	0,08	11,66	35		46,05	60,33	25,07	0,85
295,58	Котлеты 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
313,38	Каша перловая рассыпчатая, огурец свежий.	180	4,53	4,36	31,46	183,2	0,03	2,1	21		32,98	160,1	23,92	1,02
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		776	24,23	20,52	116,77	748,7	0,28	14,89	76,39		169,76	358,29	92,16	5,81
Полдник														
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		300	14,33	7,83	70,38	409,31	0,14	3,8	60,68		105,29	170,97	28,46	1,27
Итого за день			56,2	46,28	263,95	1697,14	0,67	20,78	293,07		465,05	830,64	193,22	10,78

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г.

День: суббота

Сезон: Осень

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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														
401,24	Оладьи со сгущенным молоком .	180/20	14,99	15,9	85,14	543,62	0,22	1,52	46,97		206,18	237,59	38,5	1,58
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		500	15,99	16,13	104,25	626,13	0,26	61,57	46,97		252,17	264,71	55,74	2,32
Обед														
567,03	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45
243,19	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	6,14	11,68	6,41	155,32	0,05	0,03	12,5		28,98	70,82	9,91	0,86
312,16	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком.	170	6,36	5,3	17,52	143,22	0,16	7,18	25,94		47,23	95,94	32,32	1,16
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		766	22,59	24,06	102,52	717	0,36	11,7	38,88		131,18	290,31	84,07	4,4
Полдник														
417,02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	61,56	361,38								
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	8,64	9,62	94,16	497,78	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за день			47,22	49,81	300,93	1840,91	0,66	77,27	85,85		423,35	579,02	157,81	7,52