

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина
2025 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 154 г. о. Самара

И.Н. Коринцева
2025 г.



Основное двенадцатидневное циклическое меню

(завтраков, обедов, полдников)

в зимний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 7 до 11 лет

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

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

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)			Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно.	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1		Десерт «Маковый»	100
	Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100		Чай со смородиной .	200
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180			
	Какао напиток с молоком	200	Напиток клюквенный Школьный	200			
	Хлеб пшеничный.	45	Хлеб пшеничный	60			
			Хлеб ржаной .	30			
Неделя 2 День 8	Масло порционно.	5	Суп картофельный с клёцками и зеленью .	200/1		Булочка " Плетёнка"	100
	Сосиска отварная с соусом томатным	105	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100		Сок в ассортименте	200
	Картофельное пюре с маслом	150	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150			
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Напиток из апельсинов.	200			
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	60			
			Хлеб ржаной .	30			
Неделя 2 День 9	Мясо тушёное с соусом	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1		Плюшка "Московская"	100
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100		Какао напиток с молоком.	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	165			
	Хлеб пшеничный ..	45	Напиток из плодов шиповника.	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Хлеб ржаной .	30			
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1		Витушка с изюмом.	100
	Чай с сахаром.	200	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100		Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный.	40	Пюре гороховое, лук зелёный	153			
	Яблоко свежее (нарезка)..	60	Напиток из апельсинов.	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Хлеб ржаной .	30			
Неделя 2 День 11	Масло порционно	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью	200/5/1		Ватрушка с творогом.	100
	Плов из лтицы с огурцом консервированным	250	Шницель мясной с соусом томатным	100		Морс вишнёвый Школьный	200
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Каша перловая рассыпчатая	150			
	Хлеб пшеничный.	35	Компот из сухофруктов.	200			
			Хлеб пшеничный	60			
			Хлеб ржаной .	30			
Неделя 2 День 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1		Гребешок Школьный.	100
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Сосиска отварная со сметанным соусом	105		Сок в ассортименте	200
	Чай с сахаром.	200	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	160			
	Хлеб пшеничный	30	Напиток клюквенный Школьный	200			
	Апельсин (нарезка)	50	Хлеб пшеничный	60			
			Хлеб ржаной .	30			

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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
173,27	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом .	250/5	10,03	8,89	53,28	333,25	0,22	1,3	40		146,12	235,73	66,49	1,84
538,01	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		515	18,69	15,63	81,65	542,02	0,34	2,49	82		179,91	425,95	96,63	3,74
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,87	3,05	5,17	51,61	0,01	14,57			27,1	17,68	9,88	0,34
103,3	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	2,2	2,27	18,31	102,47	0,08	7,27			23,54	52,19	21,39	0,82
403,14	Плов с мясом.	260	10,35	23,13	54,05	465,77	0,15	1,27	0,15		28,85	171,6	56,71	1,7
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		811	22,57	31,73	148,01	967,91	0,37	23,31	0,45		123,68	331,27	115,94	5,33
Полдник														
452,02	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			45,42	65,25	304,86	1988,38	0,71	29,83	82,45		318,64	761,89	217,14	9,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: вторник

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Сезон: Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	18,41	35,87	92,24	765,45	0,4	21,28	0,4		97,91	277,2	91,29	4,67
Полдник														
000,01	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
577,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
Итого за Полдник		300	14,29	7,82	62,92	382,46	0,14	3,2	36,68		101,43	162,84	27,69	1,25
Итого за день			50,61	60,79	222,1	1641,16	0,89	35,6	67,64		280,06	736,64	233,52	11,61

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: среда

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Сезон: Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 пимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		504,5	21,45	18,46	75,34	553,3	0,15	3,07	187,3		96,39	272,45	39,96	3,05
Обед														
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
315,13	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	150	3,28	4,68	28,17	167,92	0,02	1	23,4		7,39	57,26	20,65	0,63
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	28,42	20,56	114,65	757,34	0,37	9,11	33,21		152,18	382,08	118,67	6,23
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	8,08	9,24	77,11	423,92	0,13	2,65	23,4		36,84	88,42	19,69	1,68
Итого за день			57,95	48,26	267,1	1734,56	0,65	14,83	243,91		285,41	742,95	178,32	10,96

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: четверг

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Сезон: Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
338,2	Яблоко свежее.	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		500	26,45	18,9	74,14	572,46	0,14	7,58	90,55		233	322,1	49,7	3,15
Обед														
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
1 577	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	150	4,4	4,42	20,08	137,7	0,1	0,96	18,2		23,55	103,07	66,17	2,12
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,1	Хлеб пшеничный.	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		736	20,55	27,48	106,03	753,62	0,55	10,39	25,51		147,75	372,24	143,83	7,57
Полдник														
401,16	Оладьи со сгущенным молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22		110,5	123,65	20,25	0,83
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
Итого за Полдник		310	11,93	12,6	63,99	417,08	0,16	2,13	45,22		238,33	239,85	43,04	1,57
Итого за день			58,93	58,98	244,16	1743,16	0,85	20,1	161,28		619,08	934,19	236,57	12,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: пятница

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Сезон: Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
173,22	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	7,74	8,94	36,88	258,94	0,17	1,04	36		126,48	217,7	68,8	1,72
378	Кисель из 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		500	16,91	31,52	105,04	771,48	0,31	4,1	77		166,47	364,15	95,48	3,26
Обед														
101,15	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа.	200/1	2,63	2,67	17,52	104,63	0,07	7,27	8		23,3	51,85	22,22	0,74
941,0	Ёжики мясные с томатным соусом.	100	5,24	9,75	9,77	147,79	0,05	0,38	12,06		16,17	68,56	14,98	0,99
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,14	0,02	24,43	98,46		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	21,78	19,37	131,28	786,64	0,3	11,49	41,36		89,22	245,91	72,32	4,47
Полдник														
606	Запеканка "Лакомка".	110	19,25	12,52	22,24	278,64	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		310	19,35	12,55	33,25	323,35	0,06	0,28	90		156,71	221,82	25,87	1,26
Итого за день			58,04	63,44	269,57	1881,47	0,67	15,87	208,36		412,4	831,88	193,67	8,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: суббота

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Сезон: Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
403,25	Плов с мясом, огурец консервированный.	250	12,19	28,23	42,64	473,39	0,19	1,99	0,12		29,54	174,69	53,12	1,93
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	17,72	30,51	80,94	669,23	0,37	2,04	0,12		74,86	287,14	80,69	4,2
Обед														
102,16	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зеленью.	200/1	5,36	4,22	17,18	128,14	0,16	5,6			28,79	70,16	28,36	1,65
295,62	"Колбаски" куриные с соусом.	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8
804,0	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150	3,1	4,73	19,08	131,29	0,11	11,94	24,19		58,67	74,92	28,18	1,06
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	25,29	19,01	113,59	726,63	0,44	18,84	52,03		183,09	290,06	98,62	6,59
Полдник														
410,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		300	11,96	10,11	74,07	434,99	0,18	2,8	51,75		262,16	243,86	40,88	1,54
Итого за день			54,97	59,63	268,6	1830,85	0,99	23,68	103,9		520,11	821,06	220,19	12,33

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: понедельник

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Сезон: Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		500	21,74	19,31	75,49	562,67	0,22	2,41	177		297,19	423,39	77,96	3,21
Обед														
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9
580,43	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85
203,08	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		776	22,4	29	118,11	823,08	29,69	13,31	312,11		116,71	240,16	74,68	4,68
Полдник														
449,25	Десерт "Маковый".	100	6,81	24,38	44,13	423,18								
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	6,92	24,41	53,78	462,49		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за день			51,06	72,72	247,38	1848,24	29,91	25,15	489,11		426,96	667,57	157,55	8,23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: вторник

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Сезон: Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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 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
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
315,03	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		741	24,29	18,4	120,43	745	0,24	9,49	67,41		88,56	277,43	84,85	4
Полдник														
985	Булочка " Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
389	Сок в 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 меню 12 дней 2025 г

День: среда

Сезон: Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
246,2	Мясо тушеное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		502	18,8	28,67	71,74	620,27	0,22	0,95	21,07		46,93	144,48	34,99	2,83
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
580,26	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
314,3	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный.	165	4,46	4,42	20,86	141,09	0,04	0,75	21		20,33	36,88	9,18	0,7
388	Напиток шиповника	200	1	0,28	24	100	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		756	23,31	22,1	107,2	718,44	0,26	17,86	30,88		116,61	237,97	68,46	4,87
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
Итого за Полдник		300	11,25	13,64	80,97	491,64	0,34	1,3	29,6		151,99	180,12	34,05	1,72
Итого за день			53,36	64,41	259,91	1830,35	0,82	20,11	81,55		315,53	562,57	137,5	9,42

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
338,2	Яблоко свежее.	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		500	26,45	18,9	74,14	572,46	0,14	7,58	90,55		233	322,1	49,7	3,15
Обед														
101,14	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86
833,05	"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
199,29	Пюре гороховое, лук зелёный	153	16,47	4,81	33,71	244,01	0,35	0,9	21		80,72	164,01	67,27	5,16
646,08	Напиток из 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		754	45,61	19,97	120,27	843,27	0,62	11,22	71,78		163,94	417,72	137,41	9,28
Полдник														
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		300	7,8	7,61	64,49	357,65	0,13	9,43	30		38,75	94,52	19,71	1,65
Итого за день			79,86	46,48	258,9	1773,38	0,89	28,23	192,33		435,69	834,34	206,82	14,08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: пятница

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Сезон: Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
291,27	Плов из птицы с огурцом консервированным	250	14,24	14,46	49,83	386,42	0,09	3,25	28,64		30,66	182,65	75,16	1,58
538,01	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,8	1,58	19,1	105,82	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
Итого за Завтрак		500	18,22	19,74	80,99	574,5	0,22	4,3	48,64		68,78	265,2	96,63	3,53
Обед														
157,07	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	4,16	7,08	7,13	108,88	0,07	5,11	5,85		31,07	72,19	19,08	1,03
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
302	Каша перловая рассыпчатая.	150	5,13	3,91	35,49	197,7	0,05		21		32,97	186,9	24,17	1,08
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		746	24,51	29,55	119,22	840,9	0,41	6,65	29,11		156,65	428,9	87,74	6,1
Полдник														
000,0	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
342,1	Морс вишневый Школьный	200	0,1	0,03	16,39	66,23		2,25			15,45	4,5	6	0,12
Итого за Полдник		300	14,23	7,81	62,22	376,09	0,13	2,45	36,68		99,35	161,34	26,34	1,22
Итого за день			56,96	57,1	262,43	1791,49	0,76	13,4	114,43		324,78	855,44	210,71	10,85

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
295,39	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	8,96	6,56	7,67	125,56	0,05	0,48	20,06		11,71	33,46	11,16	0,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
341	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05	18,9	0,02	30			17	11,5	6,5	0,15
Итого за Завтрак		510	18,07	11,97	71,82	467,33	0,24	30,53	41,06		73,49	151,07	45,11	3,3
Обед														
567,03	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
312,13	Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек.	160	3,45	4,52	20,71	137,23	0,15	6,18	25,94		45,23	89,74	30,22	1,09
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		756	19,68	23,28	105,71	711,01	0,35	10,7	38,88		129,18	284,11	81,97	4,33
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
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	93,16	493,78	0,17	4,05	23,4		61,85	107,42	31,46	2,05
Итого за день			46,39	44,87	270,69	1672,12	0,76	45,28	103,34		264,52	542,6	158,54	9,68

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по 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	542,02	23,06	967,91	41,19	478,45	20,36	1988,38	84,61
2 день	493,25	20,99	765,45	32,57	382,46	16,27	1641,16	69,84
3 день	553,3	23,54	757,34	32,23	423,92	18,04	1734,56	73,81
4 день	572,46	24,36	753,62	32,07	417,08	17,75	1743,16	74,18
5 день	771,48	32,83	786,64	33,47	323,35	13,76	1881,47	80,06
6 день	669,23	28,48	726,63	30,92	434,99	18,51	1830,85	77,91
7 день	562,67	23,94	823,08	35,02	462,49	19,68	1848,24	78,65
8 день	477,68	20,33	745	31,70	572,35	24,36	1750,03	74,47
9 день	620,27	26,39	718,44	30,57	491,64	20,92	1830,35	77,89
10 день	572,46	24,36	843,27	35,88	357,65	15,22	1773,38	75,46
11 день	574,5	24,45	840,9	35,78	376,09	16,00	1791,49	76,23
12 день	467,33	19,89	711,01	30,26	493,78	21,01	1672,12	71,15
Общее значение за 12 дней		292,62		401,67		221,88		914,26
Среднее значение		24,39		33,47		18,49		76,19
Рекомендуемое распределение калорийности между 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	45,42	65,25	304,86	1988,38
1 неделя 2 день	50,61	60,79	222,1	1641,16
1 неделя 3 день	57,95	48,26	267,10	1734,56
1 неделя 4 день	58,93	58,98	244,16	1743,16
1 неделя 5 день	58,04	63,44	269,57	1881,47
1 неделя 6 день	54,97	59,63	268,6	1830,85
2 неделя 7 день	51,06	72,72	247,38	1848,24
2 неделя 8 день	46,06	55,39	266,69	1750,03
2 неделя 9 день	53,36	64,41	259,91	1830,35
2 неделя 10 день	79,86	46,48	258,90	1773,38
2 неделя 11 день	57,0	57,10	262,43	1791,49
2 неделя 12 день	46,39	44,87	270,69	1672,12
Итого за 12 дней	659,61	697,32	3142,39	21485,19
Среднее значение	54,97	58,11	261,87	1790,43
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (100 %)	77,00	79,00	335,00	2350,00
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	53,9	55,3	234,5	1645
Отклонения от нормы	2,0	5,1	11,7	8,8