

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«21» августа 2025 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ школа № 43 г. о. Самара
И. В. Митасов
«21» августа 2025 г.

Согласовано с представителем
рег. контроля

01.09.2025

Орлова И.В.
ИОР

Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)

в осенний 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 белокочанной капусты с морковью	100	Пирог «Школьный» Чай с сахаром и лимоном 200/10
	Каша геркулесовая вязкая молочная со сливочным маслом	250/5	Суп картофельный с клецками и зеленью	250/1	
	Какао напиток с молоком	200	Плов из птицы	280	
	Хлеб пшеничный	40	Компот из плодов шиповника	200	
	Яблоко свежее (нарезка)	50	Хлеб пшеничный	60	
Неделя 1 День 2	Биточки «Школьные» с соусом томатным	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	Ватрушка с творогом. Кисель из вишни (фруктово-ягодный) 150 200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат.	280	
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200	
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60	
	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	Хлеб ржаной	60	
Неделя 1 День 3	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	200/20/5	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	Гребешок «Школьный» Напиток из апельсинов 150 200
	Чай с лимоном и сахаром	200/10	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	
	Хлеб пшеничный	40	Рис отварной с маслом, свежий огурец	180	
			Компот из сухофруктов	200	
			Хлеб пшеничный	60	
Неделя 1 День 4	Салат из моркови с сахаром	100	Хлеб ржаной	60	Олады со стученным молоком Сок в ассортименте 130/20 200
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200			
	Чай с сахаром	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/5/1	
	Хлеб пшеничный	50	Шницель мясной с соусом томатным	100	
			Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	180	
Неделя 1 День 5	Сыр порционно	10	Напиток из плодов шиповника	200	Запеканка «Лакомка» Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) 150 200
	Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	Хлеб пшеничный	60	
	Чай с молоком и сахаром	200	Хлеб ржаной	60	
	Хлеб пшеничный	40	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1	
	Печенье «Рыбки»	45	Бифштекс «Пикантный» с томатным соусом	100	
Неделя 1 День 6	Плов с мясом и огурцом свежим	290	Капуста тушеная белокочанная	180	Ватрушка с повидлом Молоко кипяченое 150 200
	Чай с сахаром	200	Напиток из лимонов	200	
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60	
			Хлеб ржаной	60	
			Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно	15	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и укропом	250/5/1	Кекс «Домино»	150
	Яйцо вареное	40	Шницель «Деликатесный» с соусом томатным	100	Чай со смородиной	200
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180		
	Чай с молоком и сахаром	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 8	Масло порционно.	7,5	Хлеб ржаной	60	Булочка "Плетёнка"	150
	Сосиска отварная с соусом томатным	105	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	Сок в ассортименте	200
	Картофельное пюре с маслом	180	Котлеты рыбные с соусом томатным	100		
	Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	180		
	Хлеб пшеничный	60	Напиток из апельсинов	200		
Неделя2 День 9	Омлет натуральный	105	Хлеб пшеничный	60	Плюшка "Московская"	150
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/20/6	Хлеб ржаной	60	Какао напиток с молоком	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1		
	Хлеб пшеничный	35	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100		
			Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно	180		
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	Напиток из плодов шиповника	200	Витрушка с изюмом	150
	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	60	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	60		
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и зеленью	10/250/1		
			«Гнёздышки» куриные " с соусом томатным	100		
Неделя 2 День 11	Яйцо варёное	40	Пюре гороховое с томатом свежим	180	Ватрушка с творогом	150
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/10	Напиток из апельсинов	200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	60		
			Суп овощной со сметаной и зеленью укропа	250/5/1		
Неделя 2 День 12	Оладьи со стужённым молоком	220/30	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100		
	Чай с сахаром	200	Каша перловая рассыпчатая, огурец свежий	180		
	Апельсин (нарезка)	100	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	60	Гребешок "Школьный"	150
				Сок в ассортименте	200	

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	644	18,98	1112,67	32,79	618,61	18,23	2375,28	70
2 день	546,86	20,21	863,04	31,89	484,28	17,90	1894,18	70
3 день	620,12	22,55	842,63	30,64	462,45	16,81	1925,2	70
4 день	628,37	21,94	865,98	30,24	510,56	17,83	2004,91	70
5 день	790,24	26,73	778,96	26,35	500,19	16,92	2069,39	70
6 день	695,27	24,86	769,65	27,52	492,55	17,61	1957,47	70
7 день	569,35	18,76	890,52	29,34	664,41	21,89	2124,28	70
8 день	581,29	20,45	855,29	30,10	552,72	19,45	1989,3	70
9 день	625,63	22,46	798,98	28,68	525,19	18,85	1949,8	70
10 день	650,9	21,74	930,64	31,08	514,61	17,19	2096,15	70
11 день	599,14	22,41	788,02	29,48	484,28	18,11	1871,44	70
12 день	764,69	25,37	812,63	26,96	532,31	17,66	2109,63	70
Общее значение за 12 дней		266,47		355,07		218,46		
Среднее значение		22		30		18		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		

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	58,48	80,26	349,02	2375,28
1 неделя 2 день	61,9	69,28	250,02	1894,18
1 неделя 3 день	69,74	54,58	283,01	1925,2
1 неделя 4 день	65,73	61,16	296,92	2004,91
1 неделя 5 день	71,73	69,57	283,35	2069,39
1 неделя 6 день	60,12	57,31	294,55	1957,47
2 неделя 7 день	56,48	86,91	273,32	2124,28
2 неделя 8 день	54,88	68,32	285,49	1989,3
2 неделя 9 день	67,05	67,5	263,11	1949,8
2 неделя 10 день	84,2	52,32	316,93	2096,15
2 неделя 11 день	67,16	50,06	282,33	1871,44
2 неделя 12 день	58,26	57,61	333,79	2109,63
Итого за 12 дней	775,73	774,88	3511,84	24367,03
Среднее значение	64,64	64,57	292,65	2030,59
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (100 %)	90	92	383	2720
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	63	64,4	268,1	1904
Отклонения от нормы	+2,6	+0,3	+9,2	+6,6

№ 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														
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
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	19,6	19,37	73,54	546,86	0,36	11,12	37,56		85,22	331,39	137,93	6,47
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
259,84	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат.	280	8,64	30,18	26,88	413,7	0,25	6,13	0,09		31,37	159,76	51,81	2,38
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	20,9	38,19	103,18	863,04	0,48	26,34	0,71		118,84	340,29	114,89	6,24
Полдник														
000,02	Ватрушка с творогом	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
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	73,3	484,28	0,21	3,9	79,02		147,24	249,39	38,63	1,82
Итого за день		61,9	69,28	250,02	1894,18	1,05	41,36	117,29			351,3	921,07	291,45	14,53

Примечание: пища в количествах, указанных в рецептах, предназначена для одного человека.

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г
Неделя 1, день 3
Сезон: Осень
Возраст: 12 лет и старше
День: среда
Неделя: 1

№ реп.	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																
215,14	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	7,99	9,69	1,55	125,37	0,05	0,15	170,6			62,66	137,33	10,49	1,54	
204,14	Макаронные изделия отварные с сыром	200/20/5	12,85	9,84	46,95	327,76	0,08	0,14	62			18,04	170,03	24,14	1,24	
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07			4,03			15,05	4,67	4,57	0,34	
817,03	Хлеб пшеничный	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04					8	26	5,6	0,44	
Итого за Завтрак		555	25,34	21,36	81,63	620,12	0,17	4,32	232,6			103,75	338,03	44,8	3,56	
Обед																
102	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20			44,15	89,78	37,42	2,07	
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51			33,12	152,86	37,71	0,87	
315,1	Рис отварной с маслом, свежий огурец	180	3,81	5,41	32,65	194,53	0,02	2,1	27			8,45	68,61	24,51	0,74	
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	
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед		851	32,3	21,61	123,99	842,63	0,46	10,99	57,11			172,8	460,45	144,29	7,93	
Полдник																
417,09	Гребешок "Школьный"	150	12,06	11,59	60,84	395,91	0,19	0,08	35,1			32,78	125,13	20,19	1,87	
646,08	Напиток из апельсина	200	0,04	0,02	16,55	66,54			2,6			14,99	5	6,23	0,43	
Итого за Полдник		350	12,1	11,61	77,39	462,45	0,19	2,68	35,1			47,77	130,13	26,42	2,3	
Итого за день			69,74	54,58	283,01	1925,2	0,82	17,99	324,81			324,32	928,61	215,51	13,79	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г День: четверг
Неделя 1, день 4 Неделя: 1

Сезон: Осень
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																
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61		52,34	0,06	4,8			26,07	52,8	36,48	0,69	
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42		380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01		44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	
817,1	Хлеб пшеничный.	50	5,43	2,25	27,29		151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83	
Итого за Завтрак		550	28,54	19,21	85,33		628,37	0,32	5,45	90,53		274,8	450,63	98,51	3,91	
Обед																
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41		99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12	
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18		207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91	
314,14	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим.	180	4,91	5,07	21,77		152,35	0,13	7,5	21		21,6	117,41	79,42	2,72	
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63		99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64	
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75		181,4	0,07				12	39	8,4	0,66	
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04		125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед		856	24,52	29,54	119,78		865,98	0,53	18,97	28,62		143,65	374,36	161,32	8,39	
Полдник																
401,17	Оладьи со стухенным молоком.	130/20	12,07	12,01	59,21		374,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22	
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6		136,4	0,04	4			40	24	18	0,8	
Итого за Полдник		350	12,67	12,41	91,81		510,56	0,21	5,15	37,81		207,04	209,35	48,43	2,02	
Итого за день			65,73	61,16	296,92		2004,91	1,06	29,57	156,96		525,49	1034,34	308,26	14,32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

Неделя 1, день 5

Сезон: Осень

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		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	
173,26	Каша пшенная молочная с маслом	250/5	10,03	8,89	53,28	333,25	0,22	1,3	40			145,94	235,7	66,48	1,84	
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		550	21,15	29,64	109,72	790,24	0,29	2,08	71,2			224,98	371,72	88,46	2,84	
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	
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 тушёная белокочанная	180	4,08	6,13	16,4	137,09	0,06	36,19	0,08			101,84	69,13	34,42	1,32	
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	
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед		851	24,43	22,1	114,85	778,96	0,34	50,45	490,78			191,15	348,54	105,84	6,98	
Полдник																
600	Запеканка "Лакомка"	150	26,04	17,79	31,04	388,43	0,09	0,3	123,6			193,29	291,59	29,26	1,11	
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	26,15	17,83	58,78	500,19	0,09	3,29	123,6			208,65	300,71	34,11	1,29	
Итого за день			71,73	69,57	283,35	2069,39	0,72	55,82	685,58			824,78	1020,97	228,41	11,11	

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г
Неделя 1, день 6
Сезон: Осень
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
403,29	Плов с мясом и огурцом свежим .	290	10,56	23,16	54,62	459,16	0,15	3,37	0,15		33,95	180,6	60,91	1,85
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		550	17,18	25,89	98,38	695,27	0,22	3,42	0,15		57,94	223,72	73,55	2,95
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
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
312,14	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим.	180	3,47	4,95	15,46	120,27	0,16	12,68	25,94		47,43	91,34	34,12	1,29
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
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	27,85	19,55	114,83	769,65	0,58	20,36	74,08		197,71	373,5	127,72	8,41
Полдник														
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	72,13	376,56	0,16	0,3	17,5		33,14	95,01	19,22	2,01
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	15,09	11,87	81,34	492,55	0,24	2,9	57,5		273,14	275,01	47,22	2,21
Итого за день			60,12	57,31	294,55	1957,47	1,04	26,68	131,73		528,79	872,23	248,49	13,57

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г День: понедельник

Сезон: Осень

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		B1	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
175,19	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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		550	21,76	19,79	76,05	569,35	0,22	2,12	181,7		266,55	418,12	76,77	3,14
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
580,43	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85
203,08	Вермишель отварная с маслом сливочным 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
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		856	24,77	29,96	124,71	890,52	29,75	15,35	312,42		135,89	297,27	93,85	6,07
Полдник														
449,23	Кекс "Домино".	150	9,84	37,13	62,91	625,1	0,09		69,75		23,72	92,27	11,07	1,4
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	9,95	37,16	72,56	664,41	0,09	9,43	69,75		36,78	96,29	15,98	1,74
Итого за день			56,48	86,91	273,32	2124,28	30,06	26,9	663,87		439,22	811,68	186,6	10,95

Неделя: 2

Неделя 2, день 8

№ реп.	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		
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
14,07	Масло порционно.	7,5	0,06	5,44	0,1	49,6			30			1,8	2,25		0,02		
243,18	Соуска отварная с соусом томатным	105	5,81	12,13	3,14	144,97	0,05	0,42	0,04			20,69	66,04	10,87	0,89		
312	Картофельное пюре с маслом.	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13			51,88	100,25	33,74	1,22		
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83				13,85	4,01	4,21	0,32		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66		
Итого за Завтрак		556	16,25	25,69	71,27	581,29	0,29	9,47	61,17			100,22	211,55	57,22	3,11		
Обед																	
108	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5			33,96	64,85	23,12	0,9		
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26			21,36	74,23	18,45	0,49		
304,1	Рис отварной с маслом 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		
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		
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед		851	26,43	20,47	135,6	855,29	0,32	11,04	78,36			113,67	350,22	109,15	5,43		
Полдник																	
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	46,02	416,32	0,2		31,88			28,83	124,96	19,3	1,66		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8		
Итого за Полдник		350	12,2	22,16	78,62	552,72	0,24	4	31,88			68,83	148,96	37,3	2,46		
Итого за день			54,88	68,32	285,49	1989,3	0,85	24,51	171,41			282,72	710,73	203,67	11		

возраст: 12 лет и старше

Сезон: Осень

Сезон: Осень

Панк.: спелз

примерное меню и пищевая ценность при 100 г

примерное меню

применя

medium

применя

примерное меню

примерное меню и пищевая ценность при 100 г

Полн.: спелз

Сезон: Осень

Сезон: Осень

Неделя: 2																			
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
										B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	6	5	4										8	9
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					
204,1	Макаронные изделия отварные с сыром .	180/20/6	11,9	10,67	41	304,63	0,07	0,14	67,2		24,23	165,17	24,56	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					
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		553	26,46	25,27	73,84	625,63	0,26	1,09	293,2		143,71	428,37	59,67	5,08					
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					
580,24	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07					
314,52	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно .	180	4,74	5,04	21	148,32	0,09	2,1	21		22,32	117,5	76,9	2,58					
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64					
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66					
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34					
Итого за Обед		851	25,65	23,72	114,98	798,98	0,38	22,77	31,18		137,45	374,94	154,8	8,05					
Полдник																			
982,01	Тлюшка "Московская"	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48					
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74					
Итого за Полдник		350	14,94	18,51	74,29	525,19	0,22	1,3	34,4		155,13	221,71	40,91	2,22					
Итого за день			67,05	67,5	263,11	1949,8	0,86	25,16	358,78		436,29	025,02	255,38	15,35					

КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ"
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г День: четверг
Неделя 2, день 10 Неделя: 2

Сезон: Осень

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																
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	
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18					33,33	108,33	23,33	1,83	
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак		550	24,21	19,9	93,74	650,9	0,3	12,83	78,22			262,29	377,68	72,94	5,48	
Обед																
101	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	
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	
199,18	Пюре гороховое с томатом свежим	180	16,76	4,87	34,75	249,87	0,37	7,5	21			81,92	171,03	72,73	5,4	
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6				14,99	5	6,23	0,43	
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед		861	48,35	21,02	131,28	930,64	0,71	19,4	72,08			178,57	485,4	162,26	10,88	
Полдник																
027,02	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			84,2	52,32	316,93	2096,15	1,2	41,66	195,3			492,46	1002,84	262,3	18,66	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

Сезон: Осень

День: пятница

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

Неделя 2, день 11

№ 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																	
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28		62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
173,24	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/10	10,07	12,51	53,34		366,23	0,22	1,3	60		147,32	237,23	66,49	1,85		
538,01	Чай с яблоками 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		550	19,64	18,98	87,44		599,14	0,29	2,35	160		219,13	348,25	85,91	4,07		
Обед																	
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,12	10,44		86,52	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84		
295,58	Котлеты рубленые 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, огулец 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		
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04		125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34		
Итого за Обед		856	26,12	19,36	121,59		788,02	0,33	14,88	66,69		176,06	402,74	105,91	6,97		
Полдник																	
000,01	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75		384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65		
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	73,3		484,28	0,21	3,9	79,02		147,24	249,39	38,63	1,82		
Итого за день			67,16	50,06	282,33		1871,44	0,83	21,13	305,71		542,43	1000,32	30,45	12,86		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

Сезон: Осень

Неделя 2, день 12

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	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
401,25	Оладьи со стученным молоком .	220/30	18,69	19,9	107,08	682,18	0,28	1,91	61,17			268,81	301,99	48,87	1,94	
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		550	19,69	20,13	126,19	764,69	0,32	61,96	61,17			314,8	329,11	66,11	2,68	
Обед																
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	1,88	5,07	20,12	133,63	0,03	3,17	0,14			25,1	43,48	18,72	0,51	
243,19	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	6,14	11,68	6,41	155,32	0,05	0,03	12,5			28,98	70,82	9,91	0,86	
312,17	Картофельное пюре с маслом 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	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Обед		856	25,91	25,49	114,16	812,63	0,42	12,81	39,18			147,23	351,29	103,11	5,7	
Полдник																
417,09	Гребешок " Школьный"	150	12,06	11,59	60,84	395,91	0,19	0,08	35,1			32,78	125,13	20,19	1,87	
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8	
Итого за Полдник		350	12,66	11,99	93,44	532,31	0,23	4,08	35,1			72,78	149,13	38,19	2,67	
Итого за день			58,26	57,61	333,79	2109,63	0,97	78,85	135,45			534,81	829,53	207,41	11,05	