

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«14» августа 2025 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 43 г. о. Самара

«17» августа 2025 г.

Согласовано с председателем
технической комиссии
01.09.2025 г.

Орлова И.В.

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
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	200/5	Суп картофельный с клёцками и зеленью.	200/1	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	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		
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Ватрушка с творогом.	100
	Чай со смородиной	200	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Хлеб пшеничный	50	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Омлет натуральный.	60	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 3	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Хлеб ржаной	30		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Гребешок "Школьный"	100
	Хлеб пшеничный.	40	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Напиток из апельсина.	200
			Компот из сухофруктов.	150		
			Хлеб пшеничный	200		
Неделя 1 День 4	Салат из моркови с сахаром.	60	Хлеб ржаной	60		
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	30		
	Чай с сахаром.	200	Шницель мясной с соусом томатным.	200/5/1	Оладьи со стужённым молоком.	100/10
	Хлеб пшеничный.	40	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим	150	Сок в ассортименте	200
			Напиток из плодов шиповника.	200		
Неделя 1 День 5	Сыр порционно	10	Хлеб пшеничный	50		
	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	200/5	Хлеб ржаной	30		
	Чай с молоком и сахаром	200	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Запеканка "Лакомка".	110
	Хлеб пшеничный.	40	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	100	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Печенье "Рыбки"	45	Капуста тушеная белокочанная	150		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом и огурцом свежим	250	Напиток из лимонов.	200		
	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	30		
			Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Ватрушка с повидлом	100
			"Колбаски" куриные с соусом.	100	Молоко кипячёное	200
			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 порционн.	15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Кекс "Домино"	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		
	Чай с молоком и сахаром	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 2 День 8	Масло порционн.	5	Хлеб ржаной	30		
	Сосиска отварная с соусом томатным	105	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/1	Булочка "Плетёнка"	100
	Картофельное пюре с маслом	150	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Сок в ассортименте	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150		
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток из апельсина.	200		
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный	60	Хлеб пшеничный	60		
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Хлеб ржаной	30	Плюшка "Московская"	100
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Какао напиток с молоком.	200
	Хлеб пшеничный ..	35	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100		
			Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционн.	165		
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Чай с сахаром.	200	Хлеб пшеничный	60	Витушка с изюмом.	100
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб ржаной	30	Чай со смородиной	200
	Яблоко свежее (нарезка)...	60	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью "нездышки" куринные с соусом томатным..	10/200/1		
			Пюре гороховое с томатом свежим.	160		
Неделя 2 День 11	Яйцо вареное	40	Напиток из апельсина.	200		
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/10	Хлеб пшеничный	60	Ватрушка с творогом.	100
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Хлеб ржаной	30	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Хлеб пшеничный.	40	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа	200/5/1		
			Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100		
Неделя 2 День 12	Оладьи со стуженным молоком	180/20	Каша перловая рассыпчатая, огурец свежий.	180		
	Чай с сахаром.	200	Компот из сухофруктов.	200		
	Апельсин (нарезка)	100	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
			Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1		

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

№ 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.	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																
Обед		510	20,11	18,83	84,4	587,51	0,29	8,22	87,52			270,46	455,4	109,94	4,11	
45																
	Салат из белокачанной 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 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	
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																
Полдник		801	27,21	27,54	148,01	948,76	0,3	22,53	43,16			123,19	344,57	107,75	5,05	
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	

10

Диета: 1												Возраст: с 7 до 11 лет							
Неделя: 1												Витамины (мг)							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
1	2											8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																			
580,24	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07					
314,23	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					
		500	17,91	17,1	66,94	493,25	0,35	11,12	30,56		80,72	296,6	114,54	5,69					
Итого за Завтрак																			
Обед		200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61					
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250	8,53	28,86	24,65	392,46	0,23	5,53	0,08		28,07	146,25	46,58	2,17					
259,61	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1					
797,01	Напиток клюквенный Школьный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66					
817,02	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17					
756	Хлеб ржаной .	741	18,41	35,87	92,94	768,25	0,39	22,18	0,4		96,78	270,43	91,1	4,71					
Итого за Обед																			
Полдник		100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1					
000,01	Ватрушка с творогом.	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17					
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	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 Полдник																			
			50,65	60,8	230,26	1670,81	0,88	37,1	91,64		282,79	738	234,1	11,67					
Итого за день																			

Неделя: 1															Возраст: с 7 до 11 лет															Осень														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																																			
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			50,36	107,27	8,34																														
393,02	Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5						24,18	135,17	21,81																														
817,03	Хлеб пшеничный	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04	2,83				13,85	4,01	4,21																														
Итого за Завтрак																																												
504,5		504,5	21,45	18,46	75,34	553,3	0,15	3,07	187,3			96,39	272,45	39,96																														
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																														
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																														
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																														
349,03	Компот из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,4				54,08	15,4	8,05																														
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07					12	39	8,4																														
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1																														
Итого за Обед																																												
741		741	28,35	20,56	112,98	750,38	0,37	9,51	33,21			151,9	382,96	118,67																														
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																														
646,08	Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6				14,99	5	6,23																														
Итого за Полдник																																												
300		300	8,08	9,24	77,11	423,92	0,13	2,65	23,4			36,84	88,42	19,69																														
Итого за день																																												
			57,88	48,26	265,43	1727,6	0,65	15,23	243,91			285,13	743,83	178,32																														

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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																			
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		
577,01	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 ступённым 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		
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		

№ 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	
173,2	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	Бифтекс "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	635,47	185,04	9	

№ 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																				
403,06	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 кипяченое			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				

Исмерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

Неделя 2, день 7

№ 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.	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	
580,41	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																
449,04	Кекс "Домино"	100	6,56	24,75	58,61		483,43	0,06		46,5		15,81	61,51	7,38	0,93	
533,01	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	

Среднедневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г. День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 8

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	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	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	665,92	164,53	8,59		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г. День: среда

Неделя 2, день 9

Сезон: Осень

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					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					
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					
580,24	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					
314,45	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					

№ 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														
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 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
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														
027,0	Витушка с изюмом.	100	7,69	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
1 633	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 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г. День: суббота

Неделя 2, день 12 Неделя: 2

Сезон: Осень

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
401,24	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
376,10	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