

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т.Н. Аврискина

«18» февраля 2025 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 53 г. о. Самара

«18» февраля 2025 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)

в весенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником 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

Согласовано с
родителями
учеников
Валентиной
Сергеевны
18 марта 2025 г.

Рацион	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
	Сыр порционно	15	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	100	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу".	140
Неделя 1 День 1	Каша пшенная молочная с маслом	250/5	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью	12,5/250/1	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Чай с молоком и сахаром	200	Плов из птицы	250		
	Хлеб пшеничный	40	Компот из изюма	200		
	Яблоко свежее (нарезка)	60	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 1 День 2	Филе куриное тушёное в сметанно-томатном соусе	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	Ватрушка с творогом.	150
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Шницель мясной с соусом томатным	100	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200
	Чай со смородиной	200	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком	180		
	Хлеб пшеничный	50	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 3	Масло порционно	5	Хлеб ржаной	30	Крендель Сахарный	150
	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/250/1	Напиток из апельсинов	200
	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100		
	Чай с лимоном и сахаром	200/7	Рис отварной с маслом	180		
	Хлеб пшеничный	40	Компот из сухофруктов	200		
Неделя 1 День 4	Сыр порционно	15	Хлеб пшеничный	60	Запеканка "Лакомка"	150
	"Колбаски" куриные с соусом	100	Хлеб ржаной	30	Чай со смородиной	200
	Каша пшеничная вязкая с маслом.	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/10/1		
	Какао напиток с молоком	200	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250		
	Хлеб пшеничный	40	Напиток из плодов шиповника	200		
Неделя 1 День 5	Масло порционно	5	Хлеб пшеничный	60	Оладьи со сгущенным молоком	150
	Сосиска отварная с соусом	85	Хлеб ржаной	30	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	200	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1		
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Фрикадельки из говядины с томатным соусом	100		
	Хлеб пшеничный	50	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, опудрец консервированный	300	Напиток из вишни	200		
	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	30		
			Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Ватрушка с повидлом	150
			Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	200/7

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно	10	Икра кабачковая порционно	100	Десерт "Нежность" Чай с сахаром и лимоном	140
	Яйцо вареное	40	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом	12,5/250/5/1		200/10
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	Шницель мясной с соусом томатным	100		
	Чай с молоком и сахаром	200	Вермишель отварная с маслом сливочным	180		
	Хлеб пшеничный	45	Напиток клюквенный Школьный	200		
Неделя 2 День 8			Хлеб пшеничный	60	Булочка "Плетёнка" Чай со смородиной	150
			Хлеб ржаной	30		200
	Масло порционно	5	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1		
	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	300	Котлеты рыбные с соусом томатным	100		
	Чай с молоком и сахаром	200	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	180		
Неделя 2 День 9	Хлеб пшеничный	45	Компот из изюма	200	Плюшка "Московская" Напиток из вишни	150
			Хлеб пшеничный	60		200
			Хлеб ржаной	30		
	Омлет натуральный	105	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1		
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100		
Неделя 2 День 10	Чай с сахаром	200	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	Витушка с изюмом Чай со смородиной	150
	Хлеб пшеничный	40	Напиток шиповника	200		200
	Яблоко свежее (нарезка)	110	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом	10/250/1		
Неделя 2 День 11	Масло порционно	5	Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным	100	Сырники из творога с повидлом Чай с яблоками и сахаром	150
	Плов с мясом, кукуруза консервированная	280	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180		200/7
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Напиток из апельсинов	200		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 12	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью	250/5/1	Гребешок "Школьный" Напиток из апельсинов	150
	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	200	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100		200
	Чай с сахаром	200	Вермишель отварная с маслом сливочным	180		
	Хлеб пшеничный	50	Компот из сухофруктов	200		
			Хлеб пшеничный	60		

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 12 лет и старше

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	620,87	18,75	1033,22	31,21	663,5	20,04	2317,59	70
2 день	586,58	21,56	753,36	27,69	564,24	20,74	1904,18	70
3 день	602,4	21,30	873,47	30,88	504,25	17,83	1980,12	70
4 день	653,82	23,72	847,59	30,76	427,74	15,52	1929,15	70
5 день	504,14	18,85	832,16	31,11	535,92	20,04	1872,22	70
6 день	698,56	23,83	829,22	28,29	524,33	17,89	2052,11	70
7 день	567,21	17,67	996,55	31,04	683,66	21,29	2247,42	70
8 день	563,82	20,40	825,13	29,86	545,63	19,74	1934,58	70
9 день	638,53	22,89	759,97	27,25	554,05	19,86	1952,55	70
10 день	594,67	21,44	832,2	30,00	514,61	18,55	1941,48	70
11 день	737,79	26,14	806,24	28,57	431,44	15,29	1975,47	70
12 день	558,5	21,00	770,37	28,97	532,45	20,02	1861,32	70
Общее значение за 12 дней		257,56		355,62		226,82		
Среднее значение		21		30		19		70,00
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

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

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

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.										Сезон: Весна				
Неделя 1, день 1										Возраст: 12 лет и старше				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционнo.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
173,07	Каша пшeнная молочная с маслом .	250/5	10,74	9,69	54,44	347,37	0,23	1,63	45		174,52	257,97	69,7	1,86
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32
Итого за Завтрак		570	20,16	16,67	97,68	620,87	0,33	9,38	86,72		263,21	430,59	99,83	4,22
Обед														
47	Салат из квашеной капусты с репчатым луком	100	1,6	5,1	8,24	85,26	0,02	25,3			42,14	31,02	14,36	0,58
108,03	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью.	12,5/250/1	7,1	6,9	21,7	176,8	0,1	6,34	40,7		35,89	84,66	25,54	1,08
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03				25,34	25,28	10,31	0,62
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		903,5	29,38	31,94	157,18	1033,22	0,36	34,13	57,41		156,32	412,42	125,46	5,62
Полдник														
415,19	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу" ..	140	18,37	37,71	51,14	617,43								
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		350	18,52	37,74	62,44	663,5		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за день			68,06	86,35	317,3	2317,59	0,69	47,54	144,13		434,58	847,68	229,86	10,18

«Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Весна

День: вторник

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														
290,17	Филе куриное тушеное в сметанно-томатном соусе.	100	13,2	14,9	4	202,9	0,04	2,23	62,24		26,25	92,78	49,23	0,91
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	23,95	23,03	70,88	586,58	0,35	11,66	90,24		94,58	349,61	174,34	6,31
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
312,17	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком.	180	7,36	5,3	19,52	155,22	0,17	8,18	25,94		49,23	102,14	34,42	1,23
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	23,25	27,45	103,31	753,36	0,52	29,53	28,22		142,23	303,28	97,34	4,83
Полдник														
000,03	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	68,75	464,79	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
378,08	Кисель из вишни (фруктово--ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		350	21,4	11,72	93,3	564,24	0,21	3,9	79,02		147,24	249,39	38,63	1,82
Итого за день			68,6	62,2	267,49	1904,18	1,08	45,09	197,48		384,05	902,28	310,31	12,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Весна

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

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

«Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
295,62	"Колбаски" куриные с соусом..	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8
302	Каша пшеничная вязкая с маслом.	200	5,46	6,66	31,37	207,26	0,14		28		25,41	113,13	40,33	1,34
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		555	25,21	22,74	87,07	653,82	0,29	2,31	107,04		180,44	388,51	88,5	3,43
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/10/1	1,93	5,87	11,57	106,83	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		801	18,44	37,05	110,09	847,59	0,41	14,67	10,44		133,26	293,66	99,57	5,6
Полдник														
600	Запеканка "Лакомка"	150	26,04	17,79	31,04	388,43	0,09	0,3	123,6		193,29	291,59	29,26	1,11
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	26,15	17,82	40,69	427,74	0,09	9,73	123,6		206,35	295,61	34,17	1,45
Итого за день			69,8	77,61	237,85	1929,15	0,79	26,71	241,08		520,05	977,78	222,24	10,48

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Весна

Неделя 1, день 5

Возраст: 12 лет и старше

День: пятница

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																
14	Масло порционное.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20			1,2	1,5			0,01
243,16	Сосиска отварная с соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24			19	64,91	10,03	0,87	
2 804	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	200	4,09	5,63	19,03	143,15	0,12	20,44	31,22			88,85	94,56	37,77	1,45	
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03				15,05	4,67	4,57	0,34	
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18					33,33	108,33	23,33	1,83	
Итого за Завтрак		550	14,6	21,75	62,5	504,14	0,35	24,87	58,46			157,43	273,97	75,7	4,5	
Обед																
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	1,88	5,07	20,12	133,63	0,03	3,17	0,14			25,1	43,48	18,72	0,51	
280,13	Фрикадельки из говядины с томатным соусом. .	100	6,44	7,03	10,5	131,03	0,03	0,91	0,06			10,79	65,07	10,81	1,11	
199,06	Пюре гороховое с опунцом консервированным	180	16,67	4,84	34,12	246,6	0,36	1,5	21			84,62	170,43	70,93	5,31	
577,04	Напиток из вишни. .	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3				17,53	6	7,35	0,15	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07					12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		821	32,62	18,98	131,93	832,16	0,55	8,58	21,5			160,54	371,38	130,31	8,91	
Полдник																
401,17	Оладьи со стухенным молоком .	150	12,07	12,01	71,71	424,16	0,17	1,15	37,81			167,04	185,35	30,43	1,22	
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99				15,36	9,12	4,85	0,18	
Итого за Полдник		350	12,18	12,05	99,45	535,92	0,17	4,14	37,81			182,4	194,47	35,28	1,4	
Итого за день			59,4	52,78	293,88	1872,22	1,07	37,59	117,77			500,37	839,82	241,29	14,81	

«Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: суббота

Сезон: Весна

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
403,27	Плов с мясом, опреч консервированный ..	300	10,49	23,15	54,43	502,68	0,15	2,67	0,15		32,25	177,6	59,51	1,8		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
Итого за Завтрак		550	15,19	24,6	95,44	698,56	0,33	2,72	0,15		77,57	290,05	87,08	4,07		
Обед																
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02		
580,28	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85		
314,13	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и с кукурузой консервированной.	180	5,24	5,13	23,97	163,01	0,12	1,44	21		29,92	121,87	77,34	2,45		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		826	21,62	28	122,68	829,22	0,44	11,98	35,86		158,73	365,45	149,46	7,4		
Полдник																
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	97,13	476,56	0,16	0,3	17,5		33,14	95,01	19,22	2,01		
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6		
Итого за Полдник		357	9,54	5,65	108,83	524,33	0,16	1,05	17,5		46,25	99,9	24,09	2,61		
Итого за день			46,35	58,25	326,95	2052,11	0,93	15,75	53,51		282,55	755,4	260,63	14,08		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: понедельник

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	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														
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
775,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак														
		550	20,23	17,93	81,23	567,21	0,22	2,08	171,2		267,5	391,37	74,72	3,16
Обед														
73	Икра кабачковая порционно.	100	1,9	8,9	7,7	118,5	153	7	920		41	37	15	0,7
82,33	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом	2,5/250/5/	4,85	7,84	13,77	145,04	0,06	10,95	12,26		54,13	73,04	29,1	1,33
288,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед														
		938,5	27,55	39,61	132,46	996,55	153,42	20,52	959,97		165,24	309,49	97,28	5,84
Полдник														
449,24	Десерт "Нежность"	140	14,94	31,19	74,28	637,59								
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник														
		350	15,09	31,22	85,58	683,66		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за день														
			62,87	88,76	299,27	2247,42	153,64	26,63	131,17		447,79	705,53	176,57	9,34

№ 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			
259,77	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный	300	11,55	17,3	29,64	320,46	0,18	5,71	16,42			36,85	182,13	54,47		
														2,4		
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2			70,94	50,02	10,88		
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05					9	29,25	6,3		
														0,5		
Итого за Завтрак		550	17,28	23,82	70,08	563,82	0,25	6,42	46,62			117,99	262,9	71,65		
														3,4		
Обед																
103	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1	5,71	5,04	19,12	144,68	0,11	9,25	2,8			30,48	85,29	29,1		
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26			21,36	74,23	18,45		
														0,49		
304,1	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.	180	4,31	5,5	34,44	204,5	0,03	1,44	27			10,36	72,34	24,75		
														0,61		
348,1	Компот из изюма..	200	0,45	0,1	22,88	94,22	0,03					25,34	25,28	10,31		
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07					12	39	8,4		
														0,66		
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1		
														1,17		
Итого за Обед		835	25,74	19,91	135,74	825,13	0,32	11,35	47,36			110,04	343,54	105,11		
														4,93		
Полдник																
985,02	Булочка "Плетёнка"	150	11,6	21,76	66,02	506,32	0,2		31,88			28,83	124,96	19,3		
533,04	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91		
														0,34		
Итого за Полдник		350	11,71	21,79	75,67	545,63	0,2	9,43	31,88			41,89	128,98	24,21		
														2		
Итого за день			54,73	65,52	281,49	1934,58	0,77	27,2	125,86			269,92	735,42	200,97		
														10,33		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Весна

Неделя 2, день 9

День: среда

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
			Ж	У	Б										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05	
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5	
Итого за Завтрак		551	25,45	23,61	81,06	638,53	0,18	0,36	282,7		128,21	351,02	46,26	4,1	
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76	
580,28	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07	
314,1	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180	5,22	5,29	24,77	167,57	0,12		25,2		20,12	130,25	87,3	2,91	
388	Напиток шиповника	200	1	0,28	24	100	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		821	23,44	22,55	116,43	759,97	0,36	20,67	35,08		124,66	340,29	151,04	7,23	
Полдник															
982,01	Плюшка "Московская" .	150	11,07	14,61	76,42	481,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48	
577,04	Напиток из вишни..	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15	
Итого за Полдник		350	11,23	14,65	93,51	554,05	0,19	3	14,4		44,83	111,51	25,47	1,63	
Итого за день			60,12	60,81	291	1952,55	0,73	24,03	332,18		297,7	802,82	222,77	12,96	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.
Неделя 2, день 10

Сезон: Весна
Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ 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	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42		380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01		44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24		120,93	0,04				8	26	5,6	0,44	
338,12	Яблоко свежее (нарезка)	110	0,44	0,44	10,78		48,84	0,03	12,71	0,03		17,6	12,1	9,9	2,42	
Итого за Завтрак		550	25,98	18,43	81,21		594,67	0,15	13,36	90,56		241	327,6	54,2	4,25	
Обед																
101,17	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом ..	10/250/1	4,51	3,57	20,16		130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05	
1 580,3	Бифштекс " Пикантный" с соусом томатным	100	7,9	7,47	10,28		139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05	
199,06	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180	16,67	4,84	34,12		246,6	0,36	1,5	21		84,62	170,43	70,93	5,31	
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55		66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43	
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36		181,4	0,07				12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1		66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		831	36,59	17,9	131,21		832,2	0,68	20,28	514,94		169,5	446,83	143,91	10,67	
Полдник																
027,02	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			74,21	47,73	304,33		1941,48	1,02	43,07	1650,5		462,1	914,19	225,21	17,22	

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

День: суббота

Сезон: Весна

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
833,05	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
314,4	Каша гречневая вязкая с маслом и отупцом консервированным	200	4,92	5,16	30,6	186	0,04	1	25,2		24,13	44,58	11,25	0,84
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	26,18	15,75	78,64	558,5	0,27	1,42	72		87,47	247,62	53,96	4,11
Обед														
94,03	Суп молочный с рисовой крупой.	250	4,5	5,43	19,6	145,27	0,06	0,81	33		158,68	135,75	26,42	0,29
243,19	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	6,14	11,68	6,41	155,32	0,05	0,03	12,5		28,98	70,82	9,91	0,86
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		825	21,9	24,53	115,5	770,37	0,4	8,49	76,93		272,96	394,27	96,03	4,3
Полдник														
417,09	Гребешок "Школьный" .	150	12,06	11,59	78,34	465,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
646,08	Напиток из 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	94,89	532,45	0,19	2,68	35,1		47,77	130,13	26,42	2,3
Итого за день			60,18	51,89	289,03	1861,32	0,86	12,59	184,03		408,2	772,02	176,41	10,71