

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«14» ноября 2025 г.



Директор МБОУ школа № 5

г. о. Самара

Т. Н. Аврискина

«14» ноября 2025 г.



«Согласовано»

Основное двенадцатидневное цикличное 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"	90
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	Чай с сахаром и лимоном	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		
	Хлеб пшеничный.	50	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 и зеленым горошком	250	Напиток из вишни	200
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный.	60	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Хлеб пшеничный	60		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Хлеб ржаной.	30		
	Хлеб пшеничный.	40	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Гребешок «Школьный»	100
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Хлеб ржаной.	30	Напиток из апельсина.	200
	Чай с сахаром.	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1		
	Хлеб пшеничный.	40	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Оладьи со стужённым молоком.	100/10
	Яблоко свежее	60	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	150	Какао с молоком	200
Неделя 1 День 5	Масло порционно	5	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Сыр порционно	10	Хлеб пшеничный	60		
	Каша геркулесовая вязкая молочная с сливочным маслом	200/5	Хлеб ржаной.	30		
	Кисель из клюквы	200	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа «Ёжики» мясные с томатным соусом с томатным соусом	200/1	Запеканка "Лакомка".	110
Неделя 1 День 6	Хлеб пшеничный.	35	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	Чай с сахаром	200
	Печенье "Рыбки"	45	Напиток из лимонов.	200		
	Плов с мясом, огурец консервированный	250	Хлеб пшеничный	60		
	Чай с сахаром.	200	Хлеб ржаной.	30		
Неделя 1 День 6	Хлеб пшеничный.	50	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зеленью	200/1	Ватрушка с повидлом.	100
			"Колбаски" куриные с соусом.	100	Молоко кипячёное	200
			Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150		
			Компот из сухофруктов.	200		
Неделя 1 День 6			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной.	30		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно.	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		
Неделя 2 День 8	Масло порционно.	5	Хлеб ржаной.	30		
	Сосиска отварная с соусом томатным	105	Суп картофельный с клёцками 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 апельсин.	200		
Неделя 2 День 9	Мясо тушёное с соусом	100	Хлеб пшеничный	60		
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	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 ..	45	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100		
			Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	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	Витрушка 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	10/200/1		
			"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100		
Неделя 2 День 11	Масло порционно	5	Пюре гороховое, лук зелёный	153		
	Плов из птицы с огурцом консервированным	250	Напиток из апельсинов.	200		
	Чай с яблоками и сахаром.	200/10	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный.	35	Хлеб ржаной.	30		
			Сопанка Домашняя со сметаной и зеленью	200/5/1	Ватрушка с творогом.	100
Неделя 2 День 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	Шницель мясной с соусом томатным	100	Морс вишнёвый Школьный	200
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	Каша перловая рассыпчатая	150		
	Чай с сахаром.	200	Компот из сухофруктов.	200		
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	60		
	Апельсин (нарезка)	50	Хлеб ржаной.	30		
Неделя 2 День 12			Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Гребешок Школьный.	100
			Сосиска отварная со сметанным соусом	105	Сок в ассортименте	200
			Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	160		
			Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		

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

№ 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																
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	35,73	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	42,95	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

Сезон: Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	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																
0000,0	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		
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 приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: среда

Сезон: Зима

Неделя: 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	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																
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18		
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11		
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		504,5	21,45	18,46	75,34	553,3	0,15	3,07	187,3		96,39	272,45	39,96	3,05		
Обед																
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65		
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87		
315,13	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 приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рек.	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																
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	265,38	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 картошкой 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

Сезон: Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		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	
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	
1280,1	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	Ежики 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

Сезон: Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	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	Мg	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		
804,07	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	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 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			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

Сезон: Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	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																
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																
449,24	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

Возраст: с 7 до 11 лет

Сезон: Зима

№ 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	Мг	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	Соусика 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, 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 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		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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
246,2	Мясо тушёное 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		
580,24	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		
314,3	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		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 Дней 2025 г

День: четверг

Неделя 2. День 10

Неделя: 2

Сезон: Зима

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
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	100/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86		
833.05	"Нездышки" 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	Люлье 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	17,72	137,41	9,28		
Полдник																
027.0	Витлушка 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

№ ре- ц.	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		
291,27	Плов из птицы с оргуром консервированным	250	14,24	14,46	49,83	386,42	0,09	3,25	28,64		30,66	182,65	75,16	1,58		
538,0	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	Соленька 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		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: суббота

Сезон: Зима

Неделя: 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
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		