

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

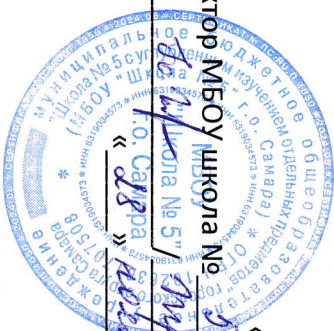
« 28 » ноября 2025 г.



Директор МБОУ школа № 5 г. о. Самара

И. О. Сапар / И. О. Сапар

« 28 » ноября 2025 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в зимний 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

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	100	Пирог «Школьный»	140		
	Каша пшеничная вязкая молочная со сливочным маслом	250/5	Суп картофельный с вермишелью и укропом	250/1		Чай с сахаром и лимоном		
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Плов с мясом.	280				
	Хлеб пшеничный	60	Компот из плодов шиповника	200				
Неделя 1 День 2	Биточки «Школьные» с соусом томатным.	100	Хлеб пшеничный	60	Ватрушка с творогом.	150		
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	250/1		Напиток из вишни		
	Чай со смородиной	200	Жаркое по-домашнему с мясом и зелёным горошком	280				
	Хлеб пшеничный	50	Напиток клюквенный Школьный	200				
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	Хлеб пшеничный	60	Ватрушка с творогом.	150		
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	200/20/5	Хлеб ржаной	60		Напиток из апельсинов		
	Чай с лимоном и сахаром	200/10	Суп картофельный с горохом и зеленью	250/1				
	Хлеб пшеничный	40	Рыба по-самарски тушёная с овощами	100				
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Рис отварной с маслом, огурец, консервированный	180	Гребешок «Школьный»	150		
	Чай с сахаром	200	Компот из сухофруктов	200		Напиток из апельсинов		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60				
	Яблоко свежее	100	Хлеб ржаной	40				
Неделя 1 День 5	Масло порционно.	5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/5/1	Оладьи со стученым молоком	130/20		
	Сыр порционно	10	Шницель мясной с соусом томатным	100		Какао напиток с молоком		
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	180				
	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	Напиток из плодов шиповника	200				
Неделя 1 День 6	Хлеб пшеничный	35	Хлеб пшеничный	60	Запеканка «Лакомка»	150		
	Печенье «Рыбки»	45	Хлеб ржаной	60		Чай с сахаром		
	Плов с мясом , огурец консервированный..	290	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	250/1				
	Чай с сахаром	200	«Колбаски» куриные с соусом.	100				
Неделя 1 День 6	Хлеб пшеничный	60	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	180	Ватрушка с повидлом	150		
			Компот из сухофруктов	200		Молоко кипячёное		
			Хлеб пшеничный	60				
			Хлеб ржаной	60				

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		Десерт «Маковый»	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, икра кабачковая	180				
	Какао напиток с молоком	200	Напиток клюквенный Школьный	200				
Неделя 2 День 8	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной	40				
	Масло порционно.	7,5	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1		Булочка "Плетёнка"	150	
	Сосиска отварная с соусом томатным	105	Котлеты рыбные с соусом томатным	100		Сок в ассортименте	200	
Неделя 2 День 9	Картофельное пюре с маслом	180	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	180				
	Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	Напиток из апельсинов	200				
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	40				
Неделя 2 День 10	Мясо тушёное с соусом	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1		Плюшка "Московская"	150	
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100		Какао напиток с молоком	200	
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	180				
	Хлеб пшеничный	45	Напиток из плодов шиповника	200				
Неделя 2 День 11	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб ржаной	30				
	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и зеленью	10/250/1		Витушка с изюмом	150	
	Чай с сахаром	200	«Гнёздышки» куриные "с соусом томатным	100		Чай со смородиной	200	
Неделя 2 День 12	Хлеб пшеничный	50	Пюре гороховое, лук зелёный	183				
	Хлеб пшеничный	50	Напиток из апельсинов	200				
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб ржаной	40				
Неделя 2 День 12	Масло порционно	5	Солёнка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1		Ватрушка с творогом	150	
	Плов из птицы с огурцом консервированным	280	Шницель мясной с соусом томатным.	100		Морс вишнёвый Школьный	200	
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180				
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов.	200				
Неделя 2 День 12	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	40				
	Хлеб пшеничный	60	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1		Гребешок "Школьный"	150	
	Хлеб пшеничный	60	Сосиска отварная со сметанным соусом	105		Сок в ассортименте	200	
Неделя 2 День 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	220/30	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	180				
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	Напиток клюквенный Школьный	200				
	Чай с сахаром	200	Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной	60				
Неделя 2 День 12	Хлеб пшеничный	100	Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб ржаной	40				
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб ржаной	40				
	Хлеб пшеничный	100	Хлеб ржаной	40				

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Основное меню 12 дней 2025 г.

День: понедельник

Сезон: Зима

Дата: 1, День 1

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		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		
173,24	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		
538,07	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		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
Итого за Завтрак		550	21,99	20,6	98,08	665,7	0,3	2,49	102		173,11	401,45	91,03	3,31		
Обед																
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65		
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03		
403,17	Плов с мясом.	280	10,86	24,15	58,74	495,75	0,15	1,37	0,16		31,18	183,01	61,04	1,79		
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		951	26,34	35,11	167,09	1112,65	0,46	48,92	10,76		171,16	414,57	144,62	7,11		
Полдник																
452,03	Пирог "Школьный".	140	6,23	27,78	74,4	572,54	0,1	0,05	1,82		20,44	75,32	17,4	1,55		
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	6,38	27,81	85,7	618,61	0,1	4,08	1,82		35,49	79,99	21,97	1,89		
Итого за день			54,71	83,52	350,87	2396,96	0,86	55,49	114,58		379,76	896,01	257,62	12,31		

Приложение к плану питания: ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя: 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	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		
314,38	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 смородиновой	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 картошкой 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		
259,45	Жаркое по-домашнему с мясом, зеленый горошек	280	9,02	30,18	27,36	417,14	0,26	5,23	0,09		32,5	166,53	52	2,34		
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	21,28	38,19	103,66	866,48	0,49	25,44	0,71		119,97	347,06	115,08	6,2		
Полдник																
000,04	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		
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		350	21,36	11,71	65,84	457,43	0,21	3,3	55,02		143,38	241,26	37,86	1,8		
Итого за день			62,24	69,27	243,04	1870,77	1,06	39,86	93,29		348,57	919,71	290,87	14,47		

Исчисление ценности приготовляемых блюд (лист 3)
 Дневное меню 12 дней 2025 г.

День: среда

Сезон: Зима

Неделя: 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	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
210.04	Омлет натуральный со сливочным маслом..	80	8.02	9.23	1.53	121.27	0.05	0.15	167.48		61.1	137.21	10.42	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	25.37	20.9	81.61	616.02	0.17	4.32	229.48		102.19	337.91	44.73	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		
315.14	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	180	3.84	5.41	32.6	194.45	0.02	1.5	27		8.87	67.28	24.51	0.76		
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		
756.02	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	18.58	89.2	0.07		0.4		14	63.2	18.8	1.56		
Итого за Обед		831	31.06	21.37	124.18	813.35	0.43	10.39	56.91		166.22	427.52	134.89	7.17		
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 апельсинов.	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			68.53	53.88	283.18	1891.82	0.79	17.39	321.49		316.18	895.56	206.04	13.03		

Питательная ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Период: 12 дней 2025 г.

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

1, день 4

№ реж.	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	Затяжка 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		
338.21	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		550	27,69	19,51	83,52	620,43	0,29	12,2	90,56		264,73	408,83	71,03	5,42		
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		
314.13	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.	180	5,24	5,13	23,97	163,01	0,12	1,44	21		29,92	121,87	77,34	2,45		
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		
756.02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед		836	23,53	29,36	120,52	840,44	0,49	12,91	28,42		144,97	847,22	149,84	7,34		
Полдник																
401.17	Оладьи со стученным 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		
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	15,94	15,91	80	507,9	0,21	2,45	57,81		294,87	301,55	53,22	1,96		
Итого за день			67,16	64,78	284,04	1968,77	0,99	27,56	176,79		704,57	1057,62	274,09	14,72		

Пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Дневное меню 12 дней 2025 г.
 День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Зима
 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	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		
173,25	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	9,67	10,27	46,08	315,43	0,21	1,3	40		157,8	271,75	86	2,15		
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18		
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,8	1,58	19,1	105,82	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28		
1 280,1	Печенье "Рыбки".	45	2,59	14,67	21,25	227,39										
Итого за Завтрак		550	18,84	32,85	114,24	827,97	0,35	4,36	81		197,79	418,2	112,68	3,69		
Обед																
101	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	250/1	3,2	3,3	20,63	125,02	0,09	8,84	10		28,56	64,56	27,6	0,92		
2 941,07	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	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97		
646,09	Напиток из лимон.	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		
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	25,43	21,21	146,89	903,09	0,38	13,06	47,86		107,54	313,42	93,64	5,98		
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		
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		350	26,14	17,82	42,05	433,14	0,09	0,35	123,6		205,28	295,71	33,5	1,55		
Итого за день			70,41	71,88	303,18	2164,2	0,82	17,77	252,46		510,61	1027,33	239,82	11,22		

Исчисляемая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 День: суббота
 Неделя: 1

Сезон: Зима
 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
403.31	Плов с мясом, огулец консервированный...	290	10,59	23,16	54,56	469,04	0,15	2,77	0,15		35,75	178,8	60,91	1,88		
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	17,21	25,89	98,32	695,15	0,22	2,82	0,15		59,74	221,92	73,55	2,98		
Обед																
102.17	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зеленью	250/1	6,87	3,97	21,68	149,93	0,2	6,38	20		36,28	89,78	35,67	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		
804.02	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	3,8	5,54	19,04	141,22	0,11	17,04	23,1		76,72	86,72	33,93	1,3		
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		
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	29,51	19,99	123,99	816,85	0,53	24,72	71,24		219,13	368,88	125,78	8,42		
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			61,81	57,75	303,65	2004,55	0,99	30,44	128,89		552,01	865,81	246,55	13,61		

«Исследования ценности приготавливаемых блюд (лист 7)
«Исследование меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Зима

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

ин 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	Рис 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		
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		
Итого за Завтрак		550	24,08	22,07	83,48	628,87	0,24	2,71	191,5		323,44	484,3	88,68	3,39		
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		
580,4	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		
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед		836	23,45	29,72	123,25	854,32	29,72	15,35	312,22		128,89	265,67	84,45	5,29		
Полдник																
449,21	Десерт "Маковый"...	150	10,22	36,57	66,2	634,77										
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	10,33	36,6	75,85	674,08		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
Итого за день			57,86	88,39	282,58	2157,27	29,96	27,49	503,72		465,39	753,99	178,04	9,02		

"Листинг"

Целевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Дневное меню 12 дней 2025 г.

Сезон: Зима

Возраст: 12 лет и старше

 День: вторник
 Неделя: 2

№ 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																
14,07	Масло порционно	7,5	0,06	5,44	0,1	49,6			30		1,8	2,25		0,02		
243,18	Сосиска отварная с соусом томатным	105	5,81	12,13	3,14	144,97	0,05	0,42	0,04		20,69	66,04	10,87	0,89		
312	Картофельное пюре с маслом	160	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,29	33,74	1,22		
393,02	Чай с лимонном 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	221,55	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 сливочным, кукуруза консервированная	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 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		
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед		831	25,11	20,23	134,14	819,09	0,29	11,04	78,16		106,67	318,62	99,75	4,65		
Полдник																
985,02	Булочка "Плетенка"	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			53,56	68,08	284,03	1953,1	0,82	24,51	171,21		275,72	679,13	194,27	10,22		

Сезон: Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ рек.	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	Мg	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 со сливочным маслом	200	7,38	5,94	45,54	265,14	0,08		28			17,06	49,32	12,28	1,08	
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		552	20,88	30,68	84,57	697,95	0,24	0,95	28,07			51,2	156,81	38,06	3,1	
Обед																
88	Щи из свежей капусты с картошкой 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	
314,28	Каша гречневая вязкая с маслом, соусом консервированный	180	4,2	4,31	25,72	158,47	0,04	1,5	21			23,74	40,44	11,26	0,79	
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		821	23,1	22,57	113,76	750,63	0,28	22,17	30,88			128,37	250,48	75,06	5,09	
Полдник																
982,01	Плошка "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			58,92	71,76	272,62	1973,77	0,74	24,42	93,35			334,7	629	154,03	10,41	

№ реп.	Пример 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																
790,05	Затреканка 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	
338,21	Яблоко свежее.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03			16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак		550	27,69	19,51	83,52	620,43	0,29	12,2	90,56			264,73	408,83	71,03	5,42	
Обед																
101,17	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленым.	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	"Недальшки" 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	
199,3	Пюре гороховое, лук зелёный.	183	19,75	5,77	40,43	292,65	0,42	0,9	25,2			95,55	186,52	80,58	6,18	
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	
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4			14	63,2	18,8	1,56	
Итого за Обед		844	50,02	21,68	135,5	937,22	0,73	12,8	76,08			185,2	479,29	160,71	10,88	
Полдник																
027,04	Витупшка 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			89,35	52,59	310,93	2072,26	1,21	34,43	211,64			501,53	027,88	256,84	18,6	

с 12.01.2025 г.

Сезон: Зима

Возраст: 12 лет и старше

11 ДЕНЬ

№ ре- ц.	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	Мg	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	
291,33	Плов из птицы с овощами консервированным .	280	15,02	16,52	57,23	438,04	0,09	3,48	28,65		33,91	199,77	81,43	1,72		
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		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
Итого за Завтрак		555	21,72	22,92	102,04	701,7	0,16	4,53	48,65		60,7	245,49	94,97	3,05		
Обед																
157,02	Солонка 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		
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		
302,02	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,41	5,34	45,84	257,06	0,06		25,2		39,55	224,16	28,98	1,3		
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		
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56		
Итого за Обед		836	27,69	32,67	134,9	944,37	0,46	7,67	48,62		174,05	500,6	101,75	6,99		
Полдник																
000,00	Варушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,69	235,26	30,51	1,65		
342,1	Морс вишневы Школьный	200	0,1	0,03	16,39	66,23		2,25			15,45	4,5	6	0,12		
Итого за Полдник		350	21,3	11,7	65,14	451,06	0,2	2,55	55,02		141,3	239,76	36,51	1,77		
Итого за день			70,71	67,29	302,08	2097,13	0,82	14,75	152,29		376,05	985,85	233,23	11,81		

«Исцевая» Ценность Приготавливаемых блюд (лист 12)
 «Иное меню 12 Дней 2025 г. День: суббота

Неделя: 2

Сезон: Зима
 Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Примем 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
295,39	Котлеты рубленые из цыплат 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	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97		
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		
341,08	Апельсин ,	60	0,54	0,12	4,86	22,68	0,02	36			20,4	13,8	7,8	0,18		
Итого за Завтрак		550	19,23	12,78	79,19	508,67	0,25	36,53	45,26		79,45	160,77	48,25	3,49		
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 сливочным, зелёный горошек.	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			57,8	50,26	286,79	1853,61	0,9	53,42	119,54		299,46	661,19	189,55	11,86		