

19002050
«Винет»
г. Самара * оязона

«Школа» № 175
г.о. Самара

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно	15	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	Пирог «Школьный» 140 Чай с сахаром и лимоном 200/10	
	Каша геркулесовая вязкая молочная со сливочным маслом	250/5	Суп картофельный с клёцками и зеленью	250/1		
	Какао напиток с молоком	200	Плов из птицы	280		
	Хлеб пшеничный	40	Компот из плодов шиповника	200		
	Яблоко свежее (нарезка)	50	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	60		
Неделя 1 День 2	Биточки «Школьные» с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .	250/1	Ватрушка с творогом. 150 Кисель из вишни (фруктово-ягодный) 200	
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат.	280		
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60		
		Хлеб ржаной	60			
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	Суп картофельный с горохом и зеленью 250/1 Рыба по-самарски тушеная с овощами 100 Рис отварной с маслом, свежий огурец 180 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 60		Гребешок «Школьный» 150 Напиток из апельсинов 200	
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	200/20/5				
	Чай с лимоном и сахаром	200/10				
	Хлеб пшеничный	40				
Неделя 1 День 4	Салат из моркови с сахаром 100 Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким 200 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 50		Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом 250/5/1 Шницель мясной с соусом томатным 100 Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим 180 Напиток из плодов шиповника 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 60		Оладьи со сгущенным молоком 130/20 Сок в ассортименте 200	
Неделя 1 День 5	Сыр порционно.	10	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом 250/1 Бифштекс «Пикантный» с томатным соусом 100 Капуста тушеная белокочанная 180 Напиток из лимонов 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 60		Запеканка «Лакомка» 150 Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) 200	
	Каша пшённая молочная с маслом.	250/5				
	Чай с молоком и сахаром	200				
	Хлеб пшеничный	40				
	Печенье «Рыбки»	45				
Неделя 1 День 6	Плов с мясом и огурцом свежим 290 Чай с сахаром 200 Хлеб пшеничный 60		Суп картофельный с горохом и зеленью 250/1 «Колбаски» куриные с соусом 100 Картофельное пюре с маслом и томатом свежим 180 Компот из сухофруктов 200 Хлеб пшеничный 60 Хлеб ржаной 60		Ватрушка с повидлом 150 Молоко кипячёное 200	

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно	15	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и укропом	250/5/1	Кекс «Домино» Чай со смородиной	150 200
	Яйцо вареное	40	Шницель «Деликатесный» с соусом томатным	100		
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	Вермишель отварная с маслом и икрой кабачковой	180		
	Чай с молоком и сахаром	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	60		
Неделя 2 День 8	Масло порционно.	7,5	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	Булочка "Плетёнка" Сок в ассортименте	150 200
	Сосиска отварная с соусом томатным	105	Котлеты рыбные с соусом томатным	100		
	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 ржаной	60		
Неделя 2 День 9	Омлет натуральный	105	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	Плюшка "Московская" Какао напиток с молоком	150 200
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/20/6	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100		
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно	180		
	Хлеб пшеничный	35	Напиток из плодов шиповника	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	60		
Неделя 2 День 10	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и зеленью	10/250/1	Витушка с изюмом Чай со смородиной	150 200
	Чай с сахаром	200	«Гнёздышки» куриные " с соусом томатным	100		
	Хлеб пшеничный	50	Пюре гороховое с томатом свежим	180		
	Яблоко свежее (нарезка)	100	Напиток из апельсинов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	60		
Неделя 2 День 11	Яйцо варёное	40	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Ватрушка с творогом Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	150 200
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/10	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100		
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Каша перловая рассыпчатая, огурец свежий	180		
	Хлеб пшеничный	40	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	60		
Неделя 2 День 12			Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1	Гребешок "Школьный" Сок в ассортименте	150 200
	Оладьи со сгущённым молоком	220/30	Сосиска отварная со сметанным соусом	105		
	Чай с сахаром	200	Картофельное пюре с маслом и зелёным горошком	180		
	Апельсин (нарезка)	100	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	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	644	18,98	1112,67	32,79	618,61	18,23	2375,28	70
2 день	546,86	20,21	863,04	31,89	484,28	17,90	1894,18	70
3 день	620,12	22,55	842,63	30,64	462,45	16,81	1925,2	70
4 день	628,37	21,94	865,98	30,24	510,56	17,83	2004,91	70
5 день	790,24	26,73	778,96	26,35	500,19	16,92	2069,39	70
6 день	695,27	24,86	769,65	27,52	492,55	17,61	1957,47	70
7 день	569,35	18,76	890,52	29,34	664,41	21,89	2124,28	70
8 день	581,29	20,45	855,29	30,10	552,72	19,45	1989,3	70
9 день	625,63	22,46	798,98	28,68	525,19	18,85	1949,8	70
10 день	650,9	21,74	930,64	31,08	514,61	17,19	2096,15	70
11 день	599,14	22,41	788,02	29,48	484,28	18,11	1871,44	70
12 день	764,69	25,37	812,63	26,96	532,31	17,66	2109,63	70
Общее значение за 12 дней		266,47		355,07		218,46		
Среднее значение		22		30		18		70,00
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15		

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 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.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
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
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		560	22,04	20,16	93,6	644	0,33	8,48	91,52		301,78	509,45	127,14	4,54
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
108	Суп картофельный с клёцками 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
291,32	Плов из птицы.	280	13,55	19,25	61,66	474,09	0,1	2,72	16,42		33,35	202,1	58,99	1,65
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	30,06	32,29	169,72	1112,67	0,4	47,77	50,52		177,82	432,81	139,13	6,84
Полдник														
452,0	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			58,48	80,26	349,02	2375,28	0,83	60,33	143,86		515,09	1022,25	288,24	13,27

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 2

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	19,6	19,37	73,54	546,86	0,36	11,12	37,56		85,22	331,39	137,93	6,47
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
259,84	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат,	280	8,64	30,18	26,88	413,7	0,25	6,13	0,09		31,37	159,76	51,81	2,38
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	20,9	38,19	103,18	863,04	0,48	26,34	0,71		118,84	340,29	114,89	6,24
Полдник														
000,0	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		350	21,4	11,72	73,3	484,28	0,21	3,9	79,02		147,24	249,39	38,63	1,82
Итого за день			61,9	69,28	250,02	1894,18	1,05	41,36	117,29		351,3	921,07	291,45	14,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: среда

Сезон: Осень

Неделя 1, день 3

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215,14	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	7,99	9,69	1,55	125,37	0,05	0,15	170,6		62,66	137,33	10,49	1,54
204,14	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/20/5	12,85	9,84	46,95	327,76	0,08	0,14	62		18,04	170,03	24,14	1,24
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		555	25,34	21,36	81,63	620,12	0,17	4,32	232,6		103,75	338,03	44,8	3,56
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
315,1	Рис отварной с маслом, свежий огурец.	180	3,81	5,41	32,65	194,53	0,02	2,1	27		8,45	68,61	24,51	0,74
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	32,3	21,61	123,99	842,63	0,46	10,99	57,11		172,8	460,45	144,29	7,93
Полдник														
417,09	Гребешок "Школьный"	150	12,06	11,59	60,84	395,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
646,08	Напиток из 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			69,74	54,58	283,01	1925,2	0,82	17,99	324,81		324,32	928,61	215,51	13,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: четверг

Сезон: Осень

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,34	0,06	4,8			26,07	52,8	36,48	0,69
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	28,54	19,21	85,33	628,37	0,32	5,45	90,53		274,8	450,63	98,51	3,91
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
314,14	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом свежим .	180	4,91	5,07	21,77	152,35	0,13	7,5	21		21,6	117,41	79,42	2,72
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		856	24,52	29,54	119,78	865,98	0,53	18,97	28,62		143,65	374,36	161,32	8,39
Полдник														
401,17	Оладьи со сгущенным молоком .	130/20	12,07	12,01	59,21	374,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	12,67	12,41	91,81	510,56	0,21	5,15	37,81		207,04	209,35	48,43	2,02
Итого за день			65,73	61,16	296,92	2004,91	1,06	29,57	156,96		525,49	1034,34	308,26	14,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя 1, день 5

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	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
173,26	Каша пшенная молочная с маслом	250/5	10,03	8,89	53,28	333,25	0,22	1,3	40		145,94	235,7	66,48	1,84
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
1 280,1	Печенье "Рыбки"	45	2,59	14,67	21,25	227,39								
Итого за Завтрак		550	21,15	29,64	109,72	790,24	0,29	2,08	71,2		224,98	371,72	88,46	2,84
Обед														
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1	1,88	5,07	20,12	133,63	0,03	3,17	0,14		25,1	43,48	18,72	0,51
1 580,3	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
321	Капуста тушёная белокочанная	180	4,08	6,13	16,4	137,09	0,06	36,19	0,08		101,84	69,13	34,42	1,32
646,09	Напиток из лимонов	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	24,43	22,1	114,85	778,96	0,34	50,45	490,78		191,15	348,54	105,84	6,98
Полдник														
600	Запеканка "Лакомка"	150	26,04	17,79	31,04	388,43	0,09	0,3	123,6		193,29	291,59	29,26	1,11
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
Итого за Полдник		350	26,15	17,83	58,78	500,19	0,09	3,29	123,6		208,65	300,71	34,11	1,29
Итого за день			71,73	69,57	283,35	2069,39	0,72	55,82	685,58		324,78	620,97	228,41	11,11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: суббота

Сезон: Осень

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
403,29	Плов с мясом и огурцом свежим ,	290	10,56	23,16	54,62	469,16	0,15	3,37	0,15		33,95	180,6	60,91	1,85
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		550	17,18	25,89	98,38	695,27	0,22	3,42	0,15		57,94	223,72	73,55	2,95
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
295,62	"Колбаски" куриные с соусом.	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8
312,14	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим.	180	3,47	4,95	15,46	120,27	0,16	12,68	25,94		47,43	91,34	34,12	1,29
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	27,85	19,55	114,83	769,65	0,58	20,36	74,08		197,71	373,5	127,72	8,41
Полдник														
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	72,13	376,56	0,16	0,3	17,5		33,14	95,01	19,22	2,01
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	15,09	11,87	81,34	492,55	0,24	2,9	57,5		273,14	275,01	47,22	2,21
Итого за день			60,12	57,31	294,55	1957,47	1,04	26,68	131,73		528,79	872,23	248,49	13,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 7

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		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.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		550	21,76	19,79	76,05	569,35	0,22	2,12	181,7		266,55	418,12	76,77	3,14
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
580,4	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 и икрой кабачковой	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		856	24,77	29,96	124,71	890,52	29,75	15,35	312,42		135,89	297,27	93,85	6,07
Полдник														
449,2	Кекс "Домино",	150	9,84	37,13	62,91	625,1	0,09		69,75		23,72	92,27	11,07	1,4
533,0	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	9,95	37,16	72,56	664,41	0,09	9,43	69,75		36,78	96,29	15,98	1,74
Итого за день			56,48	86,91	273,32	2124,28	30,06	26,9	563,87		439,22	811,68	186,6	10,95

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 8

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14,07	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.	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		556	16,25	25,69	71,27	581,29	0,29	9,47	61,17		100,22	211,55	57,22	3,11
Обед														
108	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
304,1	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.	180	4,31	5,5	34,44	204,5	0,03	1,44	27		10,36	72,34	24,75	0,61
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	26,43	20,47	135,6	855,29	0,32	11,04	78,36		113,67	350,22	109,15	5,43
Полдник														
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	46,02	416,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	12,2	22,16	78,62	552,72	0,24	4	31,88		68,83	148,96	37,3	2,46
Итого за день			54,88	68,32	285,49	1989,3	0,85	24,51	171,41		282,72	710,73	203,67	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: среда

Сезон: Осень

Неделя 2, день 9

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		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	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
204,1	Макаронные изделия отварные с сыром .	180/20/6	11,9	10,67	41	304,63	0,07	0,14	67,2		24,23	165,17	24,56	1,15
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,8	1,58	19,1	105,82	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
Итого за Завтрак		553	26,46	25,27	73,84	625,63	0,26	1,09	293,2		143,71	428,37	59,67	5,08
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
580,26	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
314,52	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно .	180	4,74	5,04	21	148,32	0,09	2,1	21		22,32	117,5	76,9	2,58
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	25,65	23,72	114,98	798,98	0,38	22,77	31,18		137,45	374,94	154,8	8,05
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская" .	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
Итого за Полдник		350	14,94	18,51	74,29	525,19	0,22	1,3	34,4		155,13	221,71	40,91	2,22
Итого за день			67,05	67,5	263,11	1949,8	0,86	25,16	358,78		436,29	1025,02	255,38	15,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 2, день 10

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224,09	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	18,28	17,22	45,64	410,66	0,09	1,23	78,19		200,97	254,23	36,37	1,01
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		550	24,21	19,9	93,74	650,9	0,3	12,83	78,22		262,29	377,68	72,94	5,48
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
833,05	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
199,18	Пюре гороховое с томатом свежим	180	16,76	4,87	34,75	249,87	0,37	7,5	21		81,92	171,03	72,73	5,4
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		861	48,35	21,02	131,28	930,64	0,71	19,4	72,08		178,57	485,4	162,26	10,88
Полдник														
027,02	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	11,64	11,4	91,91	514,61	0,19	9,43	45		51,6	139,76	27,1	2,3
Итого за день			84,2	52,32	316,93	2096,15	1,2	41,66	195,3		492,46	002,84	262,3	18,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя 2, день 11

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173,24	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/10	10,07	12,51	53,34	366,23	0,22	1,3	60		147,32	237,23	66,49	1,85
538,0	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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		550	19,64	18,98	87,44	599,14	0,29	2,35	160		219,13	348,25	85,91	4,07
Обед														
99	Суп овощной со сметаной и зеленью укропа.	250/5/1	1,92	4,12	10,44	86,52	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
295,58	Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом .	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
313,38	Каша перловая рассыпчатая, огурец свежий.	180	4,53	4,36	31,46	183,2	0,03	2,1	21		32,98	160,1	23,92	1,02
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		856	26,12	19,36	121,59	788,02	0,33	14,88	66,69		176,06	402,74	105,91	6,97
Полдник														
000,02	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		350	21,4	11,72	73,3	484,28	0,21	3,9	79,02		147,24	249,39	38,63	1,82
Итого за день			67,16	50,06	282,33	1871,44	0,83	21,13	305,71		542,43	000,38	230,45	12,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: суббота

Сезон: Осень

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
401,25	Опады со сгущенным молоком ,	220/30	18,69	19,9	107,08	682,18	0,28	1,91	61,17		268,81	301,99	48,87	1,94
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Завтрак		550	19,69	20,13	126,19	764,69	0,32	61,96	61,17		314,8	329,11	66,11	2,68
Обед														
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	1,88	5,07	20,12	133,63	0,03	3,17	0,14		25,1	43,48	18,72	0,51
243,19	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	6,14	11,68	6,41	155,32	0,05	0,03	12,5		28,98	70,82	9,91	0,86
312,17	Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком.	180	7,36	5,3	19,52	155,22	0,17	8,18	25,94		49,23	102,14	34,42	1,23
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		856	25,91	25,49	114,16	812,63	0,42	12,81	39,18		147,23	351,29	103,11	5,7
Полдник														
417,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	11,59	60,84	395,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	12,66	11,99	93,44	532,31	0,23	4,08	35,1		72,78	149,13	38,19	2,67
Итого за день			58,26	57,61	333,79	2109,63	0,97	78,85	135,45		534,81	329,53	207,41	11,05