

«Утверждаю»  
Генеральный директор  
ООО «Комбинат школьного питания»  
Промышленного района  
Т. Н. Аврискина  
«28» сентября 2025 г.

«Согласовано»  
Директор ГБОУ СО «Самарский  
казачий кадетский корпус»  
«28» сентября 2025 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню  
(завтраков, обедов, полдников)  
в весенний 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<br>День 1 | Сыр порционно                                       | 15     | Салат из квашеной капусты с репчатым луком                            | 60         | Коврижка медовая "Пчелка ЖуЖу".     | 90     |
|                    | Каша пшенная молочная с маслом                      | 200/5  | Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью                      | 12,5/200/1 | 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<br>День 2 | Филе куриное тушёное в сметанно-томатном соусе      | 100    | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью .                         | 200/1      | Ватрушка с творогом.                | 100    |
|                    | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным            | 150    | Шницель мясной с соусом томатным                                      | 100        | Кисель из вишни (фруктово-ягодный)  | 200    |
|                    | Чай со смородиной                                   | 200    | Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком                         | 160        |                                     |        |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 50     | Напиток клюквенный Школьный                                           | 200        |                                     |        |
|                    |                                                     |        | Хлеб пшеничный                                                        | 60         |                                     |        |
|                    |                                                     |        | Хлеб ржаной                                                           | 30         |                                     |        |
| Неделя 1<br>День 3 | Масло порционно                                     | 5      | Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом                       | 12,5/200/1 | Крендель Сахарный                   | 100    |
|                    | Биточки "Школьные" с соусом томатным                | 100    | Рыба по-самарски тушеная с овощами                                    | 100        | Напиток из апельсинов               | 200    |
|                    | Вермишель отварная с маслом сливочным               | 150    | Рис отварной с маслом                                                 | 150        |                                     |        |
|                    | Чай с лимоном и сахаром                             | 200/7  | Компот из сухофруктов                                                 | 200        |                                     |        |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 40     | Хлеб пшеничный                                                        | 60         |                                     |        |
|                    |                                                     |        | Хлеб ржаной                                                           | 30         |                                     |        |
| Неделя 1<br>День 4 | Сыр порционно                                       | 15     | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом                    | 200/10/1   | Запеканка "Лакомка"                 | 110    |
|                    | "Колбаски" куриные с соусом                         | 100    | Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной              | 250        | Чай со смородиной                   | 200    |
|                    | Каша пшеничная вязкая с маслом.                     | 150    | Напиток из плодов шиповника                                           | 200        |                                     |        |
|                    | Какао напиток с молоком.                            | 200    | Хлеб пшеничный                                                        | 50         |                                     |        |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 40     | Хлеб ржаной                                                           | 30         |                                     |        |
| Неделя 1<br>День 5 | Масло порционно.                                    | 5      | Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом                             | 200/1      | Оладьи со сгущенным молоком         | 100/10 |
|                    | Сосиска отварная с соусом                           | 85     | Фрикадельки из говядины с томатным соусом                             | 100        | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) | 200    |
|                    | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная) | 150    | Пюре гороховое с огурцом консервированным                             | 170        |                                     |        |
|                    | Чай с сахаром и лимоном                             | 200/10 | Напиток из вишни                                                      | 200        |                                     |        |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 50     | Хлеб пшеничный                                                        | 60         |                                     |        |
|                    |                                                     |        | Хлеб ржаной                                                           | 30         |                                     |        |
| Неделя 1<br>День 6 | Плов с мясом, огурец консервированный               | 250    | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа                 | 200/5/1    | Ватрушка с повидлом                 | 100    |
|                    | Чай с сахаром                                       | 200    | Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным                              | 100        | Чай с яблоками и сахаром            | 200/7  |
|                    | Хлеб пшеничный                                      | 50     | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной | 150        |                                     |        |
|                    |                                                     |        | Компот из сухофруктов                                                 | 200        |                                     |        |
|                    |                                                     |        | Хлеб пшеничный                                                        | 60         |                                     |        |
|                    |                                                     |        | Хлеб ржаной                                                           | 30         |                                     |        |



| Режим               | Завтрак (выход в граммах)                                       |          | Обед (выход в граммах)                                         |              | Полдник (выход в граммах)     |        |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------|--------|
| Неделя 2<br>День 7  | Сыр порционно                                                   | 10       | Икра кабачковая порционно                                      | 60           | Десерт "Нежность"             | 90     |
|                     | Яйцо вареное                                                    | 40       | Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом   | 12,5/200/5/1 | Чай с сахаром и лимоном       | 200/10 |
|                     | Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным                  | 200/5    | Шницель мясной с соусом томатным                               | 100          |                               |        |
|                     | Чай с молоком и сахаром                                         | 200      | Вермишель отварная с маслом сливочным                          | 150          |                               |        |
|                     | Хлеб пшеничный                                                  | 45       | Напиток клюквенный Школьный                                    | 200          |                               |        |
|                     |                                                                 |          | Хлеб пшеничный                                                 | 60           |                               |        |
| Неделя 2<br>День 8  |                                                                 |          | Хлеб ржаной                                                    | 30           |                               |        |
|                     | Масло порционно.                                                | 5        | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью | 14/200/1     | Булочка "Плетёнка"            | 100    |
|                     | Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный | 250      | Котлеты рыбные с соусом томатным                               | 100          | Чай со смородиной             | 200    |
|                     | Чай с молоком и сахаром                                         | 200      | Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной             | 150          |                               |        |
|                     | Хлеб пшеничный                                                  | 45       | Компот из изюма                                                | 200          |                               |        |
|                     |                                                                 |          | Хлеб пшеничный                                                 | 60           |                               |        |
| Неделя 2<br>День 9  |                                                                 |          | Хлеб ржаной                                                    | 30           |                               |        |
|                     | Омлет натуральный                                               | 60       | Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью                    | 200/1        | Плюшка "Московская"           | 100    |
|                     | Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным           | 180/15/6 | Биточки "Школьные" с соусом томатным                           | 100          | Напиток из вишни              | 200    |
|                     | Чай с сахаром                                                   | 200      | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным                       | 150          |                               |        |
|                     | Хлеб пшеничный                                                  | 40       | Напиток шиповника                                              | 200          |                               |        |
|                     |                                                                 |          | Хлеб пшеничный                                                 | 60           |                               |        |
| Неделя 2<br>День 10 |                                                                 |          | Хлеб ржаной                                                    | 30           |                               |        |
|                     | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким          | 200      | Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом                   | 10/200/1     | Витушка с изюмом              | 100    |
|                     | Чай с сахаром                                                   | 200      | Бифштекс "Пикантный" с соусом томатным                         | 100          | Чай со смородиной             | 200    |
|                     | Хлеб пшеничный                                                  | 40       | Пюре гороховое с огурцом консервированным                      | 150          |                               |        |
|                     | Яблоко свежее (нарезка)                                         | 60       | Напиток из апельсинов                                          | 200          |                               |        |
|                     |                                                                 |          | Хлеб пшеничный                                                 | 60           |                               |        |
| Неделя 2<br>День 11 |                                                                 |          | Хлеб ржаной                                                    | 30           |                               |        |
|                     | Масло порционно.                                                | 5        | Солянка Домашняя со сметаной и зеленью                         | 200/5/1      | Сырники из творога с повидлом | 100    |
|                     | Плов с мясом, кукуруза консервированная                         | 250      | Котлеты рубленные из цыплят с томатным соусом                  | 100          | Чай с яблоками и сахаром      | 200/7  |
|                     | Чай с сахаром и лимоном                                         | 200/10   | Вермишель отварная с маслом сливочным                          | 150          |                               |        |
|                     | Хлеб пшеничный                                                  | 35       | Компот из сухофруктов.                                         | 200          |                               |        |
|                     |                                                                 |          | Хлеб пшеничный                                                 | 60           |                               |        |
| Неделя 2<br>День 12 |                                                                 |          | Хлеб ржаной                                                    | 30           |                               |        |
|                     | "Гнездышки" куриные с соусом томатным                           | 100      | Суп молочный с рисовой крупой                                  | 200          | Гребешок "Школьный"           | 100    |
|                     | Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным       | 165      | Сосиска отварная со сметанным соусом                           | 105          | Напиток из апельсинов.        | 200    |
|                     | Чай с сахаром                                                   | 200      | Картофельное пюре с маслом                                     | 150          |                               |        |
|                     | Хлеб пшеничный                                                  | 40       | Напиток клюквенный Школьный                                    | 200          |                               |        |
|                     |                                                                 |          | Хлеб пшеничный                                                 | 60           |                               |        |
|                     |                                                                 |          | Хлеб ржаной                                                    | 30           |                               |        |

**Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания  
в организации (в школе) для детей с 7 до 11 лет**

| Дни<br>смены/приём<br>пищи                                                                                                      | Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня |                                                     |                        |                                                     |                        |                                                     |                        |                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                                                                                                 | Завтрак                                                      |                                                     | Обед                   |                                                     | Полдник                |                                                     | Итого за день          |                                                     |
|                                                                                                                                 | Калорийность<br>(ккал)                                       | Доля<br>суточной<br>потребности<br>в энергии в<br>% | Калорийность<br>(ккал) | Доля<br>суточной<br>потребности<br>в энергии в<br>% | Калорийность<br>(ккал) | Доля<br>суточной<br>потребности<br>в энергии в<br>% | Калорийность<br>(ккал) | Доля<br>суточной<br>потребности<br>в энергии в<br>% |
| 1 день                                                                                                                          | 558,46                                                       | 19,80                                               | 974,49                 | 34,55                                               | 441,43                 | 15,65                                               | 1974,38                | 70                                                  |
| 2 день                                                                                                                          | 532,97                                                       | 22,44                                               | 720,32                 | 30,33                                               | 409,31                 | 17,23                                               | 1662,60                | 70                                                  |
| 3 день                                                                                                                          | 550,46                                                       | 22,44                                               | 808,61                 | 32,96                                               | 358,36                 | 14,61                                               | 1717,43                | 70                                                  |
| 4 день                                                                                                                          | 603,47                                                       | 24,54                                               | 800,12                 | 32,53                                               | 317,95                 | 12,93                                               | 1721,54                | 70                                                  |
| 5 день                                                                                                                          | 492,28                                                       | 20,35                                               | 806,06                 | 33,32                                               | 395,1                  | 16,33                                               | 1693,44                | 70                                                  |
| 6 день                                                                                                                          | 669,27                                                       | 25,84                                               | 776,93                 | 30,00                                               | 366,77                 | 14,16                                               | 1812,97                | 70                                                  |
| 7 день                                                                                                                          | 503,11                                                       | 19,02                                               | 892,98                 | 33,75                                               | 455,96                 | 17,23                                               | 1852,05                | 70                                                  |
| 8 день                                                                                                                          | 517,31                                                       | 21,00                                               | 776,89                 | 31,54                                               | 430,26                 | 17,47                                               | 1724,46                | 70                                                  |
| 9 день                                                                                                                          | 552,52                                                       | 22,75                                               | 716,94                 | 29,52                                               | 430,5                  | 17,73                                               | 1699,96                | 70                                                  |
| 10 день                                                                                                                         | 572,47                                                       | 23,49                                               | 775,78                 | 31,83                                               | 357,65                 | 14,68                                               | 1705,9                 | 70                                                  |
| 11 день                                                                                                                         | 637,71                                                       | 26,28                                               | 756,38                 | 31,18                                               | 304,25                 | 12,54                                               | 1698,34                | 70                                                  |
| 12 день                                                                                                                         | 483,35                                                       | 20,86                                               | 714,81                 | 30,85                                               | 423,92                 | 18,29                                               | 1622,08                | 70                                                  |
| Общее значение<br>за 12 дней                                                                                                    |                                                              | <b>268,80</b>                                       |                        | <b>382,35</b>                                       |                        | <b>188,85</b>                                       |                        |                                                     |
| Среднее<br>значение                                                                                                             |                                                              | <b>22,40</b>                                        |                        | <b>31,86</b>                                        |                        | <b>15,74</b>                                        |                        | 70                                                  |
| Рекомендуемое<br>распределение<br>калорийности<br>между<br>приёмами пищи<br>в течение дня<br>согласно СанПин<br>2.3/2.4.3590-20 |                                                              | <b>20-25</b>                                        |                        | <b>30-35</b>                                        |                        | <b>10-15</b>                                        |                        |                                                     |



**Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет**

|                                                            | <b>Белки (г)</b> | <b>Жиры (г)</b> | <b>Углеводы (г)</b> | <b>Энергетическая<br/>ценность<br/>(ккал)</b> |
|------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------------------|
| <b>1 неделя 1 день</b>                                     | 59,08            | 68,28           | 281,25              | 1975,90                                       |
| <b>1 неделя 2 день</b>                                     | 55,6             | 54,68           | 237,09              | 1662,60                                       |
| <b>1 неделя 3 день</b>                                     | 56,4             | 43,7            | 274,62              | 1717,43                                       |
| <b>1 неделя 4 день</b>                                     | 60,29            | 70,0            | 212,53              | 1721,54                                       |
| <b>1 неделя 5 день</b>                                     | 54,01            | 47,55           | 261,55              | 1693,44                                       |
| <b>1 неделя 6 день</b>                                     | 43,66            | 59,84           | 274,97              | 1812,97                                       |
| <b>2 неделя 7 день</b>                                     | 53,66            | 70,08           | 251,66              | 1852,01                                       |
| <b>2 неделя 8 день</b>                                     | 48,34            | 53,78           | 261,64              | 1724,46                                       |
| <b>2 неделя 9 день</b>                                     | 50,5             | 48,67           | 264,8               | 1699,96                                       |
| <b>2 неделя 10 день</b>                                    | 67,46            | 42,52           | 263,33              | 1705,9                                        |
| <b>2 неделя 11 день</b>                                    | 58,87            | 57,74           | 235,79              | 1698,34                                       |
| <b>2 неделя 12 день</b>                                    | 53,25            | 46,51           | 247,6               | 1622,08                                       |
| <b>Итого за 12 дней</b>                                    | <b>661,08</b>    | <b>663,36</b>   | <b>3066,83</b>      | <b>20886,63</b>                               |
| <b>Среднее<br/>значение</b>                                | <b>55,1</b>      | <b>55,3</b>     | <b>255,57</b>       | <b>1740,55</b>                                |
| <b>Норма по<br/>СанПиН<br/>2.3/2.4.3590-20<br/>(100 %)</b> | <b>77</b>        | <b>79</b>       | <b>335</b>          | <b>2350</b>                                   |
| <b>Отклонения от<br/>нормы</b>                             |                  |                 |                     |                                               |

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 15                      | Сыр порционно.                                         | 15              | 3,95                    | 3,99  |        | 51,71                                     | 0,02          | 0,11  | 31,5   |    | 0,15                         | 90     | 8,25   | 0,11 |
| 173,1                   | Каша пшенная молочная с маслом.                        | 200/5           | 8,6                     | 8,48  | 43,56  | 284,96                                    | 0,19          | 1,3   | 40     |    | 139,86                       | 206,68 | 55,76  | 1,49 |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        | 520             | 18,02                   | 15,46 | 86,8   | 558,46                                    | 0,29          | 9,05  | 81,72  |    | 228,55                       | 379,3  | 85,89  | 3,85 |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 47,03                   | Салат из квашеной капусты с<br>репчатым луком.         | 60              | 0,96                    | 3,06  | 4,94   | 51,14                                     | 0,01          | 10,63 |        |    | 25,28                        | 18,61  | 8,62   | 0,35 |
| 108,11                  | Суп картофельный с клёцками,<br>цыплятами и зеленью .. | 12,5/200/1      | 7,46                    | 5,55  | 18,1   | 152,19                                    | 0,08          | 5,27  | 33,65  |    | 23,39                        | 71,9   | 19,58  | 0,91 |
| 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        | 813,5           | 29,1                    | 28,55 | 150,28 | 974,49                                    | 0,33          | 18,39 | 50,36  |    | 126,96                       | 387,25 | 113,76 | 5,22 |
| <b>Полдник</b>          |                                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 415,18                  | Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"                        | 90              | 11,81                   | 24,24 | 32,87  | 396,88                                    |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                        | 300             | 11,96                   | 24,27 | 44,17  | 442,95                                    |               | 4,03  |        |    | 15,05                        | 4,67   | 4,57   | 0,34 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 59,08                   | 68,28 | 281,25 | 1975,9                                    | 0,62          | 31,47 | 132,08 |    | 370,56                       | 771,22 | 204,22 | 9,41 |

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

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 290,17                  | Филе куриное тушёное 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  |
| 314,23                  | 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              | 4,6                     | 1,42  | 30     | 151,17                                    | 0,18          |       |        |    | 33,33                        | 108,33 | 23,33  | 1,83  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | 500             | 22,26                   | 20,76 | 64,28  | 532,97                                    | 0,34          | 11,66 | 83,24  |    | 90,08                        | 314,82 | 150,95 | 5,53  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 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  |
| 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  |
| 312,13                  | Картофельное пюре с маслом и зеленым горошком   | 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              | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 751             | 18,97                   | 26,09 | 102,43 | 720,32                                    | 0,48          | 23,97 | 28,22  |    | 129,97                       | 281,93 | 88,68  | 4,54  |
| <b>Полдник</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 000,01                  | 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   |
| 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  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                 | 300             | 14,33                   | 7,83  | 70,38  | 409,31                                    | 0,14          | 3,8   | 60,68  |    | 105,29                       | 170,97 | 28,46  | 1,27  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | 55,56                   | 54,68 | 237,09 | 1662,6                                    | 0,96          | 39,43 | 172,14 |    | 325,34                       | 767,72 | 268,09 | 11,34 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: среда

Сезон: Весна

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>ре.                | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно.                                | 5               | 0,04                    | 3,63  | 0,07   | 33,11                                     |               |       | 20     |    | 1,2                          | 1,5    |        | 0,01  |
| 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  |
| 203                     | Вермишель отварная с маслом сливочным           | 150             | 5,3                     | 3,96  | 32,71  | 187,7                                     | 0,06          |       | 21,2   |    | 17,22                        | 36,66  | 11,07  | 0,81  |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | 502             | 17,16                   | 19,15 | 77,36  | 550,46                                    | 0,15          | 4,52  | 50,76  |    | 57,16                        | 142,73 | 33,7   | 2,65  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 102,13                  | Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом | 12,5/200/1      | 8,39                    | 6,39  | 17,18  | 159,79                                    | 0,17          | 5,6   | 7,2    |    | 30,73                        | 90,03  | 30,79  | 1,83  |
| 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                     | Рис отварной с маслом                           | 150             | 3,68                    | 5,38  | 31,69  | 189,9                                     | 0,03          |       | 27     |    | 7,46                         | 63,24  | 21,98  | 0,61  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 753,5           | 31,96                   | 22,43 | 119,72 | 808,61                                    | 0,39          | 8,11  | 44,01  |    | 147,89                       | 407,93 | 121,03 | 6,39  |
| <b>Полдник</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 415                     | Крендель Сахарный.                              | 100             | 7,24                    | 2,1   | 60,99  | 291,82                                    | 0,12          |       | 19     |    | 18                           | 78,99  | 12,18  | 1,06  |
| 646,08                  | Напиток из апельсинов.                          | 200             | 0,04                    | 0,02  | 16,55  | 66,54                                     |               | 2,6   |        |    | 14,99                        | 5      | 6,23   | 0,43  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                 | 300             | 7,28                    | 2,12  | 77,54  | 358,36                                    | 0,12          | 2,6   | 19     |    | 32,99                        | 83,99  | 18,41  | 1,49  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | 56,4                    | 43,7  | 274,62 | 1717,43                                   | 0,66          | 15,23 | 113,77 |    | 238,04                       | 634,65 | 173,14 | 10,53 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 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.                          | 150             | 4,14                    | 5,03  | 23,77  | 156,91                                    | 0,11          |       | 21,2   |    | 19,27                        | 85,73  | 30,56  | 1,02  |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | 505             | 23,89                   | 21,11 | 79,47  | 603,47                                    | 0,26          | 2,31  | 100,24 |    | 174,3                        | 361,11 | 78,73  | 3,11  |
| <b>Обед</b>             |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 82,31                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом       | 200/10/1        | 1,45                    | 5,46  | 8,65   | 89,59                                     | 0,04          | 8,11  | 10,05  |    | 47,05                        | 45,08  | 21,28  | 0,91  |
| 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  |
| 817,1                   | Хлеб пшеничный .                                         | 50              | 4,6                     | 1,42  | 30     | 151,17                                    | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                          | 741             | 17,04                   | 36,36 | 101,17 | 800,12                                    | 0,51          | 12,63 | 10,43  |    | 145,91                       | 353,28 | 109,43 | 6,55  |
| <b>Полдник</b>          |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 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  |
| 1 533                   | Чай со смородиной                                        | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31                                     |               | 9,43  |        |    | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                          | 310             | 19,36                   | 12,55 | 31,89  | 317,95                                    | 0,06          | 9,66  | 90     |    | 157,78                       | 221,72 | 26,54  | 1,16  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          |                 | 60,29                   | 70,02 | 212,53 | 1721,54                                   | 0,83          | 24,6  | 200,67 |    | 477,99                       | 936,11 | 214,7  | 10,82 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно.                                    | 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  |
| 804,01                  | Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная) | 150             | 3,1                     | 4,73  | 19,08  | 131,29                                    | 0,11          | 11,94 | 24,19 |    | 58,67                        | 74,92  | 28,18  | 1,06  |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | 500             | 13,61                   | 20,85 | 62,55  | 492,28                                    | 0,34          | 16,37 | 51,43 |    | 127,25                       | 254,33 | 66,11  | 4,11  |
| <b>Обед</b>             |                                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 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  |
| 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  |
| 199,08                  | Пюре гороховое с огурцом консервированным.          | 170             | 16,59                   | 4,83  | 33,95  | 245,63                                    | 0,36          | 1     | 21    |    | 82,32                        | 168,03 | 69,53  | 5,25  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     | 761             | 32,23                   | 17,96 | 128,06 | 806,06                                    | 0,55          | 7,97  | 21,5  |    | 154,69                       | 361,6  | 126,07 | 8,79  |
| <b>Полдник</b>          |                                                     |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 401,19                  | 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  |
| 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  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                     | 310             | 8,17                    | 8,74  | 70,94  | 395,1                                     | 0,12          | 3,82  | 25,22 |    | 125,86                       | 132,77 | 25,1   | 1,01  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     |                 | 54,01                   | 47,55 | 261,55 | 1693,44                                   | 1,01          | 28,16 | 98,15 |    | 407,8                        | 748,7  | 217,28 | 13,91 |



## 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: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 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              | 4,6                     | 1,42  | 30     | 151,17                                    | 0,18          |       |       |    | 33,33                        | 108,33 | 23,33  | 1,83  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                       | 500             | 16,89                   | 29,68 | 83,65  | 669,27                                    | 0,37          | 2,04  | 0,12  |    | 74,86                        | 287,14 | 80,69  | 4,2   |
| <b>Обед</b>             |                                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 96,23                   | Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа.                | 200/5/1         | 1,84                    | 4,85  | 16,34  | 116,37                                    | 0,08          | 6,96  | 5     |    | 29,98                        | 61,93  | 23,49  | 0,82  |
| 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  |
| 1 577                   | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и кукурузой консервированной | 150             | 4,4                     | 4,42  | 20,08  | 137,7                                     | 0,1           | 0,96  | 18,2  |    | 23,55                        | 103,07 | 66,17  | 2,12  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                       | 746             | 20,36                   | 26,27 | 114,76 | 776,93                                    | 0,4           | 10,01 | 33,06 |    | 146,52                       | 332,16 | 132,71 | 6,87  |
| <b>Полдник</b>          |                                                                       |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 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  |
| 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                       | 307             | 6,41                    | 3,89  | 76,56  | 366,77                                    | 0,1           | 0,95  | 11,75 |    | 35,27                        | 68,75  | 17,75  | 1,94  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                       |                 | 43,66                   | 59,84 | 274,97 | 1812,97                                   | 0,87          | 13    | 44,93 |    | 256,65                       | 688,05 | 231,15 | 13,01 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 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 |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                               | 500             | 18,67                   | 16,27 | 70,51  | 503,11                                    | 0,2           | 1,82  | 167,2  |    | 240,3                        | 357,21 | 66,05  | 2,96 |
| <b>Обед</b>             |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 73,01                   | Икра кабачковая порционно                                     | 60              | 1,14                    | 5,34  | 4,62   | 71,1                                      | 91,8          | 4,2   | 552    |    | 24,6                         | 22,2   | 9      | 0,42 |
| 82,32                   | Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом. | 2,5/200/5/      | 4,64                    | 6,85  | 9,17   | 116,92                                    | 0,05          | 8,96  | 12,25  |    | 37,81                        | 63,2   | 22,39  | 1,1  |
| 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 |
| 203                     | Вермишель отварная с маслом сливочным                         | 150             | 5,3                     | 3,96  | 32,71  | 187,7                                     | 0,06          |       | 21,2   |    | 17,22                        | 36,66  | 11,07  | 0,81 |
| 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                               | 818,5           | 25,24                   | 33,73 | 122,1  | 892,98                                    | 92,2          | 15,73 | 587,71 |    | 129,08                       | 277,52 | 82,36  | 5,17 |
| <b>Полдник</b>          |                                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 449,21                  | Десерт "Нежность" ..                                          | 90              | 9,6                     | 20,05 | 47,75  | 409,85                                    |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                               | 300             | 9,75                    | 20,08 | 59,05  | 455,92                                    |               | 4,03  |        |    | 15,05                        | 4,67   | 4,57   | 0,34 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                               |                 | 53,66                   | 70,08 | 251,66 | 1852,01                                   | 92,4          | 21,58 | 754,91 |    | 384,43                       | 639,4  | 152,98 | 8,47 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 14                      | Масло порционно.                                                | 5               | 0,04                    | 3,63  | 0,07   | 33,11                                     |               |       | 20     |    | 1,2                          | 1,5    |        | 0,01 |
| 259,74                  | Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек консервированный | 250             | 10,73                   | 15,03 | 23,94  | 273,95                                    | 0,16          | 4,7   | 16,4   |    | 31,89                        | 159,67 | 45,75  | 2,05 |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                 | 500             | 16,46                   | 21,55 | 64,38  | 517,31                                    | 0,23          | 5,41  | 46,6   |    | 113,03                       | 240,44 | 62,93  | 3,05 |
| <b>Обед</b>             |                                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 103,2                   | Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью  | 14/200/1        | 4,76                    | 3,58  | 18,35  | 124,66                                    | 0,09          | 7,6   | 2,8    |    | 25,87                        | 72,58  | 23,94  | 1,18 |
| 234,07                  | Котлеты рыбные с соусом томатным..                              | 100             | 7,8                     | 7,27  | 9,2    | 133,43                                    | 0,03          | 0,66  | 17,26  |    | 21,36                        | 74,23  | 18,45  | 0,49 |
| 315,03                  | Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной              | 150             | 3,55                    | 4,74  | 29,73  | 176,28                                    | 0,02          | 0,96  | 23,4   |    | 8,26                         | 59,77  | 20,51  | 0,52 |
| 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                 | 755             | 24,03                   | 17,69 | 130,26 | 776,89                                    | 0,29          | 9,22  | 43,76  |    | 103,33                       | 318,26 | 95,71  | 4,64 |
| <b>Полдник</b>          |                                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 985                     | Булочка " Плетёнка"                                             | 100             | 7,74                    | 14,51 | 57,35  | 390,95                                    | 0,13          |       | 21,25  |    | 19,35                        | 83,4   | 12,88  | 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 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                 | 300             | 7,85                    | 14,54 | 67     | 430,26                                    | 0,13          | 9,43  | 21,25  |    | 32,41                        | 87,42  | 17,79  | 1,45 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                 |                 | 48,34                   | 53,78 | 261,64 | 1724,46                                   | 0,65          | 24,06 | 111,61 |    | 248,77                       | 646,12 | 176,43 | 9,14 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: среда

Сезон: Весна

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 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<br>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  |
| 817,03                  | Хлеб пшеничный.                                          | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                                    | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          | 501             | 20,76                   | 17,8  | 77,31  | 552,52                                    | 0,15          | 0,29  | 187,3  |    | 94,53                        | 272,56 | 39,99  | 3,17  |
| <b>Обед</b>             |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 88,2                    | Щи из свежей капусты с картофелем<br>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  |
| 580,26                  | Биточки "Школьные" с соусом<br>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<br>сливочным.             | 150             | 4,35                    | 4,41  | 20,63  | 139,59                                    | 0,12          |       | 21     |    | 17,44                        | 109,69 | 73,48  | 2,45  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                          | 741             | 22,2                    | 21,09 | 110,22 | 716,94                                    | 0,34          | 17,11 | 30,88  |    | 113,72                       | 310,78 | 132,76 | 6,62  |
| <b>Полдник</b>          |                                                          |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 993                     | Плюшка "Московская"                                      | 100             | 7,38                    | 9,74  | 60,18  | 357,9                                     | 0,3           |       | 9,6    |    | 24,16                        | 63,92  | 11,26  | 0,98  |
| 577,04                  | Напиток из вишни..                                       | 200             | 0,16                    | 0,04  | 17,09  | 72,6                                      | 0,01          | 3     |        |    | 17,53                        | 6      | 7,35   | 0,15  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                          | 300             | 7,54                    | 9,78  | 77,27  | 430,5                                     | 0,31          | 3     | 9,6    |    | 41,69                        | 69,92  | 18,61  | 1,13  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                          |                 | 50,5                    | 48,67 | 264,8  | 1699,96                                   | 0,8           | 20,4  | 227,78 |    | 249,94                       | 653,26 | 191,36 | 10,92 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 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  |
| 338,15                  | 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        | 500             | 25,78                   | 18,23 | 76,31  | 572,47                                    | 0,14          | 7,58  | 90,55  |    | 233                          | 322,1  | 49,7   | 3,15  |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 101,14                  | Суп картофельный с пшеном, с рыбой и укропом           | 10/200/1        | 4,07                    | 3     | 16,13  | 107,8                                     | 0,1           | 7,35  | 3,68   |    | 27,71                        | 71,72  | 26,27  | 0,86  |
| 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  |
| 199,07                  | Пюре гороховое с огурцом консервированным.             | 150             | 14,4                    | 4,19  | 29,47  | 213,19                                    | 0,31          | 1     | 18,2   |    | 72,08                        | 146,29 | 60,64  | 4,57  |
| 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              | 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        | 751             | 33,88                   | 16,68 | 122,53 | 775,78                                    | 0,61          | 18,2  | 512,14 |    | 154,03                       | 409,43 | 128,33 | 9,74  |
| <b>Полдник</b>          |                                                        |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 027,01                  | Витушка 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  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                        | 300             | 7,8                     | 7,61  | 64,49  | 357,65                                    | 0,13          | 9,43  | 30     |    | 38,75                        | 94,52  | 19,71  | 1,65  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 67,46                   | 42,52 | 263,33 | 1705,9                                    | 0,88          | 35,21 | 632,69 |    | 425,78                       | 826,05 | 197,74 | 14,54 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 14                      | Масло порционно.                                | 5               | 0,04                    | 3,63  | 0,07   | 33,11                                     |               |       | 20     |    | 1,2                          | 1,5    |        | 0,01  |
| 403,13                  | Плов с мясом, кукуруза консервированная         | 250             | 15,05                   | 21,66 | 49,4   | 452,74                                    | 0,14          | 2,06  | 0,13   |    | 33,91                        | 162,66 | 52,78  | 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  |
| 817,14                  | Хлеб пшеничный ..                               | 35              | 3,22                    | 0,99  | 21     | 105,79                                    | 0,13          |       |        |    | 23,33                        | 75,83  | 16,33  | 1,28  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                 | 500             | 18,46                   | 26,31 | 81,77  | 637,71                                    | 0,27          | 6,09  | 20,13  |    | 73,49                        | 244,66 | 73,68  | 3,18  |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 157,07                  | Солянка 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  |
| 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  |
| 203                     | Вермишель отварная с маслом сливочным           | 150             | 5,3                     | 3,96  | 32,71  | 187,7                                     | 0,06          |       | 21,2   |    | 17,22                        | 36,66  | 11,07  | 0,81  |
| 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  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                 | 746             | 26,12                   | 20,5  | 116,84 | 756,38                                    | 0,3           | 6,24  | 47,44  |    | 139,02                       | 246,71 | 73,32  | 5,78  |
| <b>Полдник</b>          |                                                 |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 219,1                   | Сырники из творога с повидлом.                  | 100             | 14,16                   | 10,88 | 25,48  | 256,48                                    | 0,05          | 0,31  | 45     |    | 123,3                        | 172,04 | 19,11  | 0,85  |
| 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   |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                 | 307             | 14,29                   | 10,93 | 37,18  | 304,25                                    | 0,05          | 1,06  | 45     |    | 136,41                       | 176,93 | 23,98  | 1,45  |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 |                 | 58,87                   | 57,74 | 235,79 | 1698,34                                   | 0,62          | 13,39 | 112,57 |    | 348,92                       | 668,3  | 170,98 | 10,41 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г

День: суббота

Сезон: Весна

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(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   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 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    |
| 314,3                   | Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным. | 165             | 4,46                    | 4,42  | 20,86  | 141,09                                    | 0,04          | 0,75  | 21     |    | 20,33                        | 36,88  | 9,18   | 0,7  |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            | 505             | 24,8                    | 14,72 | 62,9   | 483,35                                    | 0,13          | 1,17  | 67,8   |    | 58,34                        | 157,59 | 34,16  | 2,58 |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 94,02                   | Суп молочный с рисовой крупой                              | 200             | 3,6                     | 4,35  | 15,7   | 116,35                                    | 0,04          | 0,65  | 26,4   |    | 126,72                       | 108,56 | 21,12  | 0,23 |
| 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                                 | 150             | 3,11                    | 4,5   | 20,06  | 133,18                                    | 0,14          | 5,18  | 25,94  |    | 43,23                        | 83,54  | 28,12  | 1,02 |
| 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 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            | 745             | 20,37                   | 22,55 | 107,59 | 714,81                                    | 0,35          | 7,29  | 65,14  |    | 232,35                       | 350,37 | 85,11  | 4,04 |
| <b>Полдник</b>          |                                                            |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 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 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                            | 300             | 8,08                    | 9,24  | 77,11  | 423,92                                    | 0,13          | 2,65  | 23,4   |    | 36,84                        | 88,42  | 19,69  | 1,68 |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 53,25                   | 46,51 | 247,6  | 1622,08                                   | 0,61          | 11,11 | 156,34 |    | 327,53                       | 596,38 | 138,96 | 8,3  |