ерждаю»
ральный директор
«Комбинат школьного питания»
мышленного района
Т. Н. Аврискина
»_____2025 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ школа №65 г. о. Самара
_____/О.В. Демьянцева
«____»_____2025 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в зимний период
Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 12 лет и старше

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий
2017 г.) на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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

	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
еля 2 ь 7	Сыр порционно	15	Борщ с капустой, картофелем со сметаной и укропом	250/5/1	Десерт «Маковый»	150
	Яйцо вареное	40	Шницель «Деликатесный» с соусом томатным	100	Чай со смородиной	200
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	Вермишель отварная с маслом , икра кабачковая	180		
	Какао напиток с молоком	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
еля 2 ь 8	Масло порционно.	7,5	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	Булочка " Плетёнка"	150
	Сосиска отварная с соусом томатным	105	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	Сок в ассортименте	200
	Картофельное пюре с маслом	180	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	180		
	Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	Напиток из апельсинов	200		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
еля2 ь 9	Мясо тушёное с соусом	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	Плюшка "Московская"	150
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Какао напиток с молоком	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	180		
	Хлеб пшеничный	45	Напиток из плодов шиповника	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
еля 2 ь 10	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	Суп картофельный с пшеном, с рыбой и зеленью	10/250/1	Витушка с изюмом	150
	Чай с сахаром	200	«Гнёздышки» куриные " с соусом томатным	100	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный	50	Пюре гороховое , лук зелёный	183		
	Яблоко свежее	100	Напиток из апельсинов	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
ля 2 11	Масло порционно	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	Ватрушка с творогом	150
	Плов из птицы с огурцом консервированным	280	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Морс вишнёвый Школьный	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180		
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
ля 2 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	220/30	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1	Гребешок "Школьный"	150
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	Сосиска отварная со сметанным соусом	105	Сок в ассортименте	200
	Чай с сахаром	200	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек	180		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Апельсин	100	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	60		

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

...Основное меню 12 дней 2025 г. **День:** понедельник **Сезон:** Зима

...еделя 1, день 1 **Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ ...ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
73,24	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом.	250/10	10,07	12,51	53,34	366,23	0,22	1,3	60		147,32	237,23	66,49	1,85
38,01	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
7,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
...ого за Завтрак		550	21,99	20,6	98,08	665,7	0,3	2,49	102		173,11	401,45	91,03	3,31
Обед														
67	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
03	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
3,17	Плов с мясом .	280	10,86	24,15	58,74	495,75	0,15	1,37	0,16		31,18	183,01	61,04	1,79
8,05	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
7,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
61	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
...ого за Обед		951	26,34	35,11	167,09	1112,65	0,46	48,92	10,76		171,16	414,57	144,62	7,11
...олдник														
52,03	Пирог "Школьный".	140	6,23	27,78	74,4	572,54	0,1	0,05	1,82		20,44	75,32	17,4	1,55
3,12	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
...ого за Полдник		350	6,38	27,81	85,7	618,61	0,1	4,08	1,82		35,49	79,99	21,97	1,89
...ого за день			54,71	83,52	350,87	2396,96	0,86	55,49	114,58		379,76	896,01	257,62	12,31

...и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...ное меню 12 дней 2025 г. **День:** вторник **Сезон:** Зима

...еля 1, день 2 **Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
14,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
17,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
...того за Завтрак		550	19,6	19,37	73,54	546,86	0,36	11,12	37,56		85,22	331,39	137,93	6,47
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
9,45	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	280	9,02	30,18	27,36	417,14	0,26	5,23	0,09		32,5	166,53	52	2,34
7,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
7,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
61	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
...ого за Обед		851	21,28	38,19	103,66	866,48	0,49	25,44	0,71		119,97	347,06	115,08	6,2
Полдник														
00,02	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
7,02	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	17,09	72,6	0,01	3			17,53	6	7,35	0,15
...ого за Полдник		350	21,36	11,71	65,84	457,43	0,21	3,3	55,02		143,38	241,26	37,86	1,8
...ого за день			62,24	69,27	243,04	1870,77	1,06	39,86	93,29		348,57	919,71	290,87	14,47

...питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

...ное меню 12 дней 2025 г. **День:** среда **Сезон:** Зима

...я 1, день 3 **Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0,04	Омлет натуральный со сливочным маслом..	80	8,02	9,23	1,53	121,27	0,05	0,15	167,48		61,1	137,21	10,42	1,54
4,14	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/20/5	12,85	9,84	46,95	327,76	0,08	0,14	62		18,04	170,03	24,14	1,24
3,12	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
7,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
...ого за Завтрак		555	25,37	20,9	81,61	616,02	0,17	4,32	229,48		102,19	337,91	44,73	3,56
Обед														
02	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
9,01	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
5,14	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	180	3,84	5,41	32,6	194,45	0,02	1,5	27		8,87	67,28	24,51	0,76
9,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
7,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
6,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
...ого за Обед		831	31,06	21,37	124,18	813,35	0,43	10,39	56,91		166,22	427,52	134,89	7,17
Полдник														
7,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	11,59	60,84	395,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
6,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
...ого за Полдник		350	12,1	11,61	77,39	462,45	0,19	2,68	35,1		47,77	130,13	26,42	2,3
...ого за день			68,53	53,88	283,18	1891,82	0,79	17,39	321,49		316,18	895,56	206,04	13,03

...итания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

...ное меню 12 дней 2025 г. **День:** четверг **Сезон:** Зима

...я 1, день 4 **Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0,05	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
6,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
7,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
3,21	Яблоко свежее .	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
ого за Завтрак		550	27,69	19,51	83,52	620,43	0,29	12,2	90,56		264,73	408,83	71,03	5,42
бед														
,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
3,65	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
,13	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.	180	5,24	5,13	23,97	163,01	0,12	1,44	21		29,92	121,87	77,34	2,45
,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
,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
ого за Обед		836	23,53	29,36	120,52	840,44	0,49	12,91	28,42		144,97	347,22	149,84	7,34
олдник														
,17	Оладьи со сгущенным молоком .	130/20	12,07	12,01	59,21	374,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22
,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
го за Полдник		350	15,94	15,91	80	507,9	0,21	2,45	57,81		294,87	301,55	53,22	1,96
го за день			67,16	64,78	284,04	1968,77	0,99	27,56	176,79		704,57	1057,6	274,09	14,72

...итания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

...овное меню 12 дней 2025 г. **День:** пятница **Сезон:** Зима

...я 1, день 5 **Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ ...ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
3,25	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	9,67	10,27	46,08	315,43	0,21	1,3	40		157,8	271,75	86	2,15
78	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
7,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,8	1,58	19,1	105,82	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
80,1	Печенье "Рыбки".	45	2,59	14,67	21,25	227,39								
ого за Завтрак		550	18,84	32,85	114,24	827,97	0,35	4,36	81		197,79	418,2	112,68	3,69
Обед														
01	Суп картофельный с рисом и зеленью укропа	250/1	3,2	3,3	20,63	125,02	0,09	8,84	10		28,56	64,56	27,6	0,92
1,01	Ёжики мясные с томатным соусом.	100	5,24	9,75	9,77	147,79	0,05	0,38	12,06		16,17	68,56	14,98	0,99
09	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
5,09	Напиток из лимонов.	200	0,14	0,02	24,43	98,46		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
7,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
61	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
ого за Обед		851	25,43	21,21	146,89	903,09	0,38	13,06	47,86		107,54	313,42	93,64	5,98
олдник														
00	Запеканка "Лакомка"	150	26,04	17,79	31,04	388,43	0,09	0,3	123,6		193,29	291,59	29,26	1,11
5,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
ого за Полдник		350	26,14	17,82	42,05	433,14	0,09	0,35	123,6		205,28	295,71	33,5	1,55
ого за день			70,41	71,88	303,18	2164,2	0,82	17,77	252,46		510,61	027,33	239,82	11,22

...итания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

...овное меню 12 дней 2025 г. **День:** суббота **Сезон:** Зима

...я 1, день 6 **Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ зц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
автрак														
3,31	Плов с мясом, огурец консервированный ..	290	10,59	23,16	54,56	469,04	0,15	2,77	0,15		35,75	178,8	60,91	1,88
3,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
7,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
ого за Завтрак		550	17,21	25,89	98,32	695,15	0,22	2,82	0,15		59,74	221,92	73,55	2,98
бед														
2,17	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зеленью	250/1	6,87	3,97	21,68	149,93	0,2	6,38	20		36,28	89,78	35,67	2,07
5,62	"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
4,02	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	180	3,8	5,54	19,04	141,22	0,11	17,04	23,1		76,72	86,72	33,93	1,3
,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
51	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
ого за Обед		851	29,51	19,99	123,99	816,85	0,53	24,72	71,24		219,13	368,88	125,78	8,42
олдник														
,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	72,13	376,56	0,16	0,3	17,5		33,14	95,01	19,22	2,01
5	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
ого за Полдник		350	15,09	11,87	81,34	492,55	0,24	2,9	57,5		273,14	275,01	47,22	2,21
ого за день			61,81	57,75	303,65	2004,55	0,99	30,44	128,89		552,01	865,81	246,55	13,61

ищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

овное меню 12 дней 2025 г. **День:** понедельник **Сезон:** Зима

я 2, день 7 **Неделя:** 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
9,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
5,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98
2,08	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
7,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
ого за Завтрак		550	24,08	22,07	83,48	628,87	0,24	2,71	191,5		323,44	484,3	88,68	3,39
бед														
,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
0,43	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85
,08	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
ого за Обед		836	23,45	29,72	123,25	854,32	29,72	15,35	312,22		128,89	265,67	84,45	5,29
олдник														
9,27	Десерт "Маковый"...	150	10,22	36,57	66,2	634,77								
33	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
го за Полдник		350	10,33	36,6	75,85	674,08		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
го за день			57,86	88,39	282,58	2157,27	29,96	27,49	503,72		465,39	753,99	178,04	9,02

...тания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...ищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

...вное меню 12 дней 2025 г. **День:** вторник **Сезон:** Зима

...я 2, день 8 **Неделя:** 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,07	Масло порционно .	7,5	0,06	5,44	0,1	49,6			30		1,8	2,25		0,02
3,18	Сосиска отварная с соусом томатным	105	5,81	12,13	3,14	144,97	0,05	0,42	0,04		20,69	66,04	10,87	0,89
312	Картофельное пюре с маслом.	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
3,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
7,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
ого за Завтрак		556	16,25	25,69	71,27	581,29	0,29	9,47	61,17		100,22	211,55	57,22	3,11
Обед														
08	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
4,07	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
04,1	Рис отварной с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	180	4,31	5,5	34,44	204,5	0,03	1,44	27		10,36	72,34	24,75	0,61
6,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
7,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
6,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
ого за Обед		831	25,11	20,23	134,14	819,09	0,29	11,04	78,16		106,67	318,62	99,75	4,65
Полдник														
5,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	46,02	416,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
89	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
ого за Полдник		350	12,2	22,16	78,62	552,72	0,24	4	31,88		68,83	148,96	37,3	2,46
ого за день			53,56	68,08	284,03	1953,1	0,82	24,51	171,21		275,72	679,13	194,27	10,22

...питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...ищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

...вное меню 12 дней 2025 г. **День:** среда **Сезон:** Зима

...2, день 9 **Неделя:** 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
46,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
309	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	7,38	5,94	45,54	265,14	0,08		28		17,06	49,32	12,28	1,08
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
17,11	Хлеб пшеничный	45	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05				9	29,25	6,3	0,5
...того за Завтрак		552	20,88	30,68	84,57	697,95	0,24	0,95	28,07		51,2	156,81	38,06	3,1
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
80,26	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
4,28	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец консервированный	180	4,2	4,31	25,72	158,47	0,04	1,5	21		23,74	40,44	11,26	0,79
8,05	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
7,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
...того за Обед		821	23,1	22,57	113,76	750,63	0,28	22,17	30,88		128,37	250,48	75,06	5,09
Полдник														
2,01	Плюшка " Московская" .	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
2,08	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
...ого за Полдник		350	14,94	18,51	74,29	525,19	0,22	1,3	34,4		155,13	221,71	40,91	2,22
...ого за день			58,92	71,76	272,62	1973,77	0,74	24,42	93,35		334,7	629	154,03	10,41

...тания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...ищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

...вное меню 12 дней 2025 г. **День:** четверг **Сезон:** Зима

..., день 10 **Неделя:** 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0,05	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
6,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
17,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
8,21	Яблоко свежее .	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
ого за Завтрак		550	27,69	19,51	83,52	620,43	0,29	12,2	90,56		264,73	408,83	71,03	5,42
Обед														
1,17	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
3,05	"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
9,3	Пюре гороховое, лук зелёный.	183	19,75	5,77	40,43	292,65	0,42	0,9	25,2		95,55	196,52	80,58	6,18
6,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
7,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
6,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
ого за Обед		844	50,02	21,68	135,5	937,22	0,73	12,8	76,08		185,2	479,29	160,71	10,88
Полдник														
27,02	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
ого за Полдник		350	11,64	11,4	91,91	514,61	0,19	9,43	45		51,6	139,76	27,1	2,3
ого за день			89,35	52,59	310,93	2072,26	1,21	34,43	211,64		501,53	027,88	258,84	18,6

...ания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...щевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

...ное меню 12 дней 2025 г. **День:** пятница **Сезон:** Зима

..., день 11 **Неделя:** 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
1,33	Плов из птицы с огурцом консервированным .	280	15,02	16,52	57,23	438,04	0,09	3,48	28,65		33,91	199,77	81,43	1,72
38,01	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
7,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
ого за Завтрак		555	21,72	22,92	102,04	701,7	0,16	4,53	48,65		60,7	245,49	94,97	3,05
Обед														
7,02	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
8,65	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
2,02	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	180	6,41	5,34	45,84	257,06	0,06		25,2		39,55	224,16	28,98	1,3
9,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
7,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
6,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
ого за Обед		836	27,69	32,67	134,9	944,37	0,46	7,67	48,62		174,05	500,6	101,75	6,99
Полдник														
0,02	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
2,1	Морс вишневый Школьный	200	0,1	0,03	16,39	66,23		2,25			15,45	4,5	6	0,12
ого за Полдник		350	21,3	11,7	65,14	451,06	0,2	2,55	55,02		141,3	239,76	36,51	1,77
ого за день			70,71	67,29	302,08	2097,13	0,82	14,75	152,29		376,05	985,85	233,23	11,81

...ания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

...ищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

...вное меню 12 дней 2025 г. **День:** суббота **Сезон:** Зима

..., день 12 **Неделя:** 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ ...ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
...автрак														
...,39	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	8,96	6,56	7,67	125,56	0,05	0,48	20,06		11,71	33,46	11,16	0,8
...09	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
...,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
...,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1
...,08	Апельсин ,	60	0,54	0,12	4,86	22,68	0,02	36			20,4	13,8	7,8	0,18
...ого за Завтрак		550	19,23	12,78	79,19	508,67	0,25	36,53	45,26		79,45	160,77	48,25	3,49
...бед														
...567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	1,88	5,07	20,12	133,63	0,03	3,17	0,14		25,1	43,48	18,72	0,51
...,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
...,17	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек.	180	7,36	5,3	19,52	155,22	0,17	8,18	25,94		49,23	102,14	34,42	1,23
...,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
...,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
...61	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
...ого за Обед		856	25,91	25,49	114,16	812,63	0,42	12,81	39,18		147,23	351,29	103,11	5,7
...олдник														
...7,09	Гребешок " Школьный" .	150	12,06	11,59	60,84	395,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
...89	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
...ого за Полдник		350	12,66	11,99	93,44	532,31	0,23	4,08	35,1		72,78	149,13	38,19	2,67
...ого за день			57,8	50,26	286,79	1853,61	0,9	53,42	119,54		299,46	661,19	189,55	11,86

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

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	665,7	24,47	1112,65	40,91	618,61	22,74	2396,96	88,12
2 день	546,86	20,11	866,48	31,86	457,43	16,82	1870,77	68,78
3 день	616,02	22,65	813,35	29,90	462,45	17,00	1891,82	69,55
4 день	620,43	22,81	840,44	30,90	507,9	18,67	1968,77	72,38
5 день	827,97	30,44	903,09	33,20	433,14	15,92	2164,20	79,57
6 день	695,15	25,56	816,85	30,03	492,55	18,11	2004,55	73,70
7 день	628,87	23,12	854,32	31,41	674,08	24,78	2157,27	79,31
8 день	581,29	21,37	819,09	30,11	552,72	20,32	1953,10	71,81
9 день	697,95	25,66	750,63	27,60	525,19	19,31	1973,77	72,57
10 день	620,43	22,81	937,22	34,46	514,61	18,92	2072,26	76,19
11 день	701,7	25,80	944,37	34,72	451,06	16,58	2097,13	77,10
12 день	508,67	18,70	812,63	29,88	532,31	19,57	1853,61	68,15
бщее значение 12 дней		283,49		384,97		228,75		897,21
реднее значение		23,62		32,08		19,06		74,77
екомендуемое аспределение алорийности ежду приёмами ищи в течение ня согласно анПин 3/2.4.3590-20		**20-25**		**30-35**		**10-15**		

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

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
неделя 1 день	54,71	83,52	350,87	2396,96
неделя 2 день	62,24	69,27	243,04	1870,77
неделя 3 день	68,53	53,88	283,18	1891,82
неделя 4 день	67,16	64,78	284,04	1968,77
неделя 5 день	70,41	71,88	303,18	2164,2
неделя 6 день	61,81	57,75	303,65	2004,55
неделя 7 день	57,86	88,39	282,58	2157,27
неделя 8 день	53,56	68,08	284,03	1953,1
неделя 9 день	58,92	71,76	272,62	1973,77
неделя 10 день	89,35	52,59	310,93	2072,26
неделя 11 день	70,71	67,29	302,08	2097,13
неделя 12 день	57,8	50,26	286,79	1853,61
ого за 12 дней	773,06	799,45	3506,99	24404,21
Среднее значение	64,42	66,62	292,25	2033,68
орма по анПиН 3/2.4.3590-20 00 %)	**90**	**92**	**383**	**2720**
орма по анПиН 3/2.4.3590-20 0 %)	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**
Отклонения от нормы	2,3	3,4	9,0	6,8