

«Утверждаю»

Директор

ООО «Комбинат общественного питания
Промышленного района г.о. Самара»

А. Ю. Аврискин

2025г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа №26 г.о. Самара

А.В. Лазарев

2025 г.



Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)

Период: Осень-Весна

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 для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
173,25	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	9,67	10,27	46,08	315,43	0,21	1,3	40		157,8	271,75	86	2,15
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,77	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		560	22,04	20,16	93,6	644	0,33	8,48	91,52		301,78	509,45	127,14	4,54
Обед														
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
108	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
291,32	Плов из птицы.	280	13,55	19,25	61,66	474,09	0,1	2,72	16,42		33,35	202,1	58,99	1,65
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		951	30,06	32,29	169,72	1112,67	0,4	47,77	50,52		177,82	432,81	139,13	6,84
Полдник														
1 452,03	Пирог "Школьный".	140	6,23	27,78	74,4	572,54	0,1	0,05	1,82		20,44	75,32	17,4	1,55
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		350	6,38	27,81	85,7	618,61	0,1	4,08	1,82		35,49	79,99	21,97	1,89
Итого за день			58,48	80,26	349,02	2375,28	0,83	60,33	143,86		515,09	1022,25	288,24	13,27

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

Неделя 1, день 2

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1 580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	19,6	19,37	73,54	546,86	0,36	11,12	37,56		85,22	331,39	137,93	6,47
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
259,84	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат.	280	8,64	30,18	26,88	413,7	0,25	6,13	0,09		31,37	159,76	51,81	2,38
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	20,9	38,19	103,18	863,04	0,48	26,34	0,71		118,84	340,29	114,89	6,24
Полдник														
1 000,02	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		350	21,4	11,72	73,3	484,28	0,21	3,9	79,02		147,24	249,39	38,63	1,82
Итого за день			61,9	69,28	250,02	1894,18	1,05	41,36	117,29		351,3	921,07	291,45	14,53

Сезон: Осень

День: среда

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

Неделя: 1			Возраст: 12 лет и старше											
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215,14	Омлет натуральный с маслом сливочным.	80	7,99	9,69	1,55	125,37	0,05	0,15	170,6		62,66	137,33	10,49	1,54
204,14	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/20/5	12,85	9,84	46,95	327,76	0,08	0,14	62		18,04	170,03	24,14	1,24
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
		555	25,34	21,36	81,63	620,12	0,17	4,32	232,6		103,75	338,03	44,8	3,56
Итого за Завтрак														
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
315,1	Рис отварной с маслом, свежий огурец.	180	3,81	5,41	32,65	194,53	0,02	2,1	27		8,45	68,61	24,51	0,74
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
		851	32,3	21,61	123,99	842,63	0,46	10,99	57,11		172,8	460,45	144,29	7,93
Итого за Обед														
Полдник														
417,09	Гребешок "Школьный".	150	12,06	11,59	60,84	395,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
		350	12,1	11,61	77,39	462,45	0,19	2,68	35,1		47,77	130,13	26,42	2,3
Итого за Полдник														
Итого за день														
			69,74	54,58	283,01	1925,2	0,82	17,99	324,81		324,32	928,61	215,51	13,79

Сезон: Осень

День: четверг

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

Неделя: 1							Возраст: 12 лет и старше							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,34	0,06	4,8			26,07	52,8	36,48	0,69
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
		550	28,54	19,21	85,33	628,37	0,32	5,45	90,53		274,8	450,63	98,51	3,91
Итого за Завтрак														
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
314,14	Каша гречневая вязкая с маслом и помидором свежим .	180	4,91	5,07	21,77	152,35	0,13	7,5	21		21,6	117,41	79,42	2,72
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
		856	24,52	29,54	119,78	865,98	0,53	18,97	28,62		143,65	374,36	161,32	8,39
Итого за Обед														
Полдник														
401,17	Оладьи со сливочным молоком .	130/20	12,07	12,01	59,21	374,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
		350	12,67	12,41	91,81	510,56	0,21	5,15	37,81		207,04	209,35	48,43	2,02
Итого за Полдник														
Итого за день														

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 12 дней 2025 г.

Неделя 1, день 5

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
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
2 804	Сложный гарнир (картофельное	200	4,09	5,63	19,03	143,15	0,12	20,44	31,22		88,85	94,56	37,77	1,45
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
		550	14,6	21,75	62,5	504,14	0,35	24,87	58,46		157,43	273,97	75,7	4,5
Итого за Завтрак														
Обед														
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	1,88	5,07	20,12	133,63	0,03	3,17	0,14		25,1	43,48	18,72	0,51
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
199,06	Пюре гороховое с огурцом	180	16,67	4,84	34,12	246,6	0,36	1,5	21		84,62	170,43	70,93	5,31
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
		821	32,62	18,98	131,93	832,16	0,55	8,58	21,5		160,54	371,38	130,31	8,91
Итого за Обед														
Полдник														
401,17	Оладьи со сгущенным молоком .	150	12,07	12,01	71,71	424,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22
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
		350	12,18	12,05	99,45	535,92	0,17	4,14	37,81		182,4	194,47	35,28	1,4
Итого за Полдник														
Итого за день														
			59,4	52,78	293,88	1872,22	1,07	37,59	117,77		500,37	839,82	241,29	14,81

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: суббота

Сезон: Осень

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
403,27	Плов с мясом, огурец	300	10,49	23,15	54,43	502,68	0,15	2,67	0,15		32,25	177,6	59,51	1,8
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
Итого за Завтрак		550	15,19	24,6	95,44	698,56	0,33	2,72	0,15		77,57	290,05	87,08	4,07

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

Неделя 2, день 7

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		550	21,76	19,79	76,05	569,35	0,22	2,12	181,7		266,55	418,12	76,77	3,14
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
1 580,43	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85
203,08	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		856	24,77	29,96	124,71	890,52	29,75	15,35	312,42		135,89	297,27	93,85	6,07
Полдник														
1 449,23	Кекс "Домино".	150	9,84	37,13	62,91	625,1	0,09		69,75		23,72	92,27	11,07	1,4
1 533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	9,95	37,16	72,56	664,41	0,09	9,43	69,75		36,78	96,29	15,98	1,74
Итого за день			56,48	86,91	273,32	2124,28	30,06	26,9	563,87		439,22	811,68	186,6	10,95

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
259,77	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	300	11,55	17,3	29,64	320,46	0,18	5,71	16,42		36,85	182,13	54,47	2,4
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
Итого за Завтрак		550	17,28	23,82	70,08	563,82	0,25	6,42	46,62		117,99	262,9	71,65	3,4
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью,	14/250/1	5,71	5,04	19,12	144,68	0,11	9,25	2,8		30,48	85,29	29,1	1,38
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
304,1	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.	180	4,31	5,5	34,44	204,5	0,03	1,44	27		10,36	72,34	24,75	0,61
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
Итого за Обед		835	25,74	19,91	135,74	825,13	0,32	11,35	47,36		110,04	343,54	105,11	4,93
Полдник														
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	66,02	506,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
1 533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	11,71	21,79	75,67	545,63	0,2	9,43	31,88		41,89	128,98	24,21	2
Итого за день			54,73	65,52	281,49	1934,58	0,77	27,2	125,86		269,92	735,42	200,97	10,33

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: среда

Сезон: Осень

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
314,4	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом консервированным	200	4,92	5,16	30,6	186	0,04	1	25,2		24,13	44,58	11,25	0,84
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
Итого за Завтрак		550	26,18	15,75	78,64	584,8	0,27	1,42	72		87,47	247,62	53,96	4,11
Обед														
94,03	Суп молочный с рисовой крупой.	250	4,5	5,43	19,6	145,27	0,06	0,81	33		158,68	135,75	26,42	0,29
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	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
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
Итого за Обед		825	21,9	24,53	115,5	770,37	0,4	8,49	76,93		272,96	394,27	96,03	4,3
Полдник														
417,09	Гребешок "Школьный"	150	12,06	11,59	78,34	465,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		350	12,1	11,61	94,89	532,45	0,19	2,68	35,1		47,77	130,13	26,42	2,3
Итого за день			60,18	51,89	289,03	1887,60	0,86	12,59	184,03		408,2	772,02	176,41	10,71

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224,09	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	18,28	17,22	45,64	410,66	0,09	1,23	78,19		200,97	254,23	36,37	1,01
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		550	24,21	19,9	93,74	650,9	0,3	12,83	78,22		262,29	377,68	72,94	5,48
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
833,05	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
199,18	Пюре гороховое с томатом свежим	180	16,76	4,87	34,75	249,87	0,37	7,5	21		81,92	171,03	72,73	5,4
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		861	48,35	21,02	131,28	930,64	0,71	19,4	72,08		178,57	485,4	162,26	10,88
Полдник														
1 027,02	Витушка с изюмом.	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	11,64	11,4	91,91	514,61	0,19	9,43	45		51,6	139,76	27,1	2,3
Итого за день			84,2	52,32	316,93	2096,15	1,2	41,66	195,3		492,46	1002,84	262,3	18,66

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2025 г

Неделя 2, день 11

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
403,12	Плов с мясом, кукуруза консервированная.	280	10,79	23,21	56,29	477,21	0,15	2,23	0,15		37,25	179,8	59,31	1,7
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
											65,5	224,97	72,28	2,71
		555	16,5	28,57	103,66	737,79	0,22	6,26	20,15					
Итого за Завтрак														
Обед														
157,02	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
295,58	Котлеты рубленые 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	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
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
		826	28,67	23,34	120,37	806,24	0,33	7,26	66,9		149,78	272,68	80,03	6,22
Итого за Обед														
Полдник														
219,11	Сырники из творога с повидлом.	150	24,46	18,87	29	383,67	0,08	0,43	78		207,97	295,59	31,35	1,15
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
		357	24,59	18,92	40,7	431,44	0,08	1,18	78		221,08	300,48	36,22	1,75
Итого за Полдник														
Итого за день														
			69,76	70,83	264,73	1975,47	0,63	14,7	165,05		436,36	798,13	188,53	10,68

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2023 г

День: суббота

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

Неделя 1, день 12

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
290,08	Филе куриное тушеное с томатным	100	12,58	14,58	2,7	192,4	0,04	1,92	61,76		18,04	91,17	50,08	0,96
304,04	Рис отварной с маслом	180	4,41	6,5	34,78	215,26	0,04		32,63		7,15	74,74	26,03	0,67
376,18	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		561	22,69	30,06	84,62	699,86	0,15	1,97	134,39		51,58	212,03	88,75	2,75