

Согласовано:
Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
(Афанасьева Л.Н.)

Утверждаю: _____
Директор ООО "Самолет" (Третьякова А. М.)
_____ 2025 г.



Примерное меню ООО "Самовзет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в 1 ВОЗ СО школе соровского																		
Дети 12 лет и старше (1 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Завтрак:	б						ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
20/4	Макароны, запеч. с сыром	200		8,4	11,5	28,4			250,0						19	1,61	10	0,43
	Йогурт	100		4,2	1,8	4,8			52,0	0,005	0,463	0,002	0,03	9,25	0,104	5,6	0,31	
17/10	Кофе с молоком	200		3,0	2,9	13,4			91,0	0,045	0,225	0,002	0,48	95	0,848	5,5	0,13	
	батон молочный	30		2,5	0,3	14,7			72,6	0,025			0,24	8,8	0,249	5,5	0,12	
	Обед:																	
таб.	Огурец свежий	100		0,8		3,8			11,0	0,007	2,5	0,003	0,04	1,5	0,21	3,5	0,12	
15/2	Суп из овощей	250		2,0	7,0	10,5			114,0	0,042	7,045	0,028	0,21	41,86	1,436	17,42	0,56	
4/9	Плов из мяса куры	250		23,9	21,8	41,2			457,0	0,09	17,4	0,045	1,72	39,2	0,119	14,87	8	
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90		7,4	0,9	44,0			217,8	0,1			0,69	13,4	0,747	11,5	0,45	
	Хлеб ржаной	60		5,1	2,0	25,5			155,4	0,08			0,44	8	0,738	17,6	6,2	
4/10	Компот из изюма	200				34,0			96,0	0,04	20	0,01	0,15	26	0,26		0,15	
	Фрукты	100		0,3	0,2	11,2			57,0	0,01	9,75	0,009	0,15	24	0,2	6,5	1,1	
	Полдник:																	
36/12	Пирожок с джемом	70		4,1	3,5	43,4			217,0	0,13	0,63	0,074	0,49	233,97	2,81	30,89	0,65	
	Молоко	200		6,4	7,2	9,6			128,0	0,04	0,6	0,006	0,07	248	1,84	18	0,05	
				73,2	58,6	299,3			1993,3	0,61	59	0,18	4,7	768	11,2	147	18,3	

Д. В. Гращенко, О. В. Чугунова : Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:
Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
(Афанасьева Л.Н.)

Утверждаю:
Директор ООО "Самоцвет"
(Третьякова А. М.)

Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

Дети 12 лет и старше (2 день)																Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б		ж	у	калл		B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe								
14/4	Каша пшенная с маслом	200	4,9	6,0	31,2	205,3		0,180	0,6	0,040	0,44	84,2	0,110	39,6	1,02								
18/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	138,0		0,030	0,88	0,020	0,12	81,9	0,099	1,92	0,15								
18/12	Булочка витам.	50	4,0	1,4	26,6	135,0		0,040			0,15	6,25	0,023	7,5	0,2								
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0		0,006	0,48	0,022	0,03	112	0,748										
	Обед:																						
таб.	Свекла отварная	100	1,5	0,2	12,8	42,0		0,010	5	0,005	0,05	18,5	0,115	11,5	0,15								
19/2	Суп картоф. с горохом., фрикаделькой	250/15	5,3	5,0	19,8	145,0		0,150	3,15	0,490	0,252	60,21	0,108	37,59	1,02								
37/8	Оладьи из печени	100	18,0	10,2	6,8	191,0		0,160	17,4	0,390	2,78	25,46	2,690	10,68	2,63								
27/3	Рагу овощное	180	2,8	4,4	16,2	116,4		0,100	10,3	0,020	0,008	92,7	1,780	31,12	0,61								
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8		0,100			1,07	23,4	0,647	23,5	0,66								
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4		0,080			0,63	18	0,638	17,6	3,2								
6/10	Компот из сухофруктов	200			34,0	96,0		0,070	8,00	0,010	0,22	36	0,160		0,15								
	Полдник:																						
доп.	Печенье	70	4,6	10,1	50,3	305,9		0,100		0,020	2,24	267,67	0,150	24,21	0,45								
14/10	Чай	200	0,1		9,1	37,0		0,005	4,1	0,001	0,05	9,25	0,054	5,6	0,225								
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0		0,020	19,5	0,025	0,22	24	7,500	3,5	0,85								
			67,70	56,38	328,60	2058,40		1,05	69,4	1,04	8,3	860	14,8	214	11,3								

Д.В.Граценков, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"

" " " 2025 г. (Афанасьева Л.Н.)

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.

" " " 2025 г.



Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

Дети 12 лет и старше (3 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
№ рец.	Завтрак:	б							ж	у	капл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	Батон молочный	50		3,8	1,5	25,7	131,0		0,220					0,384	2,5	0,4	7,5		0,270
	Масло сливочное	10		0,1	8,3	0,1	74,8		0,005		0,014			0,008	2,4	0,0	0,6		0,014
таб.	Сыр	20		5,2	5,3		67,0		0,025	0,360	0,006			0,030	114,0	1,3			
7/4	Каша геркулесовая с маслом	200		6,4	7,5	27,2	201,0		0,045	0,300	0,010			0,184	163,7	2,6	42,2		1,360
15/10	Чай с лимоном	200		0,1		9,2	37,0		0,005	2,050	0,001			0,030	9,3	0,1	4,6		0,310
	Обед:																		
таб.	Помидор свежий	100		0,8	0,2	3,8	18,0		0,007	6,250	0,142			0,089	7,0	0,1	5,0		0,230
7/2	Щи из свежей капусты	250		2,0	3,8	7,8	71,0		0,360	6,350	0,272			1,947	74,3	1,4	27,6		0,844
13/8	Филе н/рубленое	100		22,2	21,9	0,4	287,0		0,065	2,615	0,142			3,550	55,0	2,7	42,1		1,484
3/3	Пюре картофельное	180		3,7	5,0	24,7	159,6		0,080	15,470	0,016			0,006	59,1	1,2	31,1		0,537
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90		7,4	0,9	44,0	217,8		0,100					0,690	23,4	0,7	21,5		0,480
	Хлеб ржаной	60		5,1	2,0	25,5	155,4		0,080					0,440	18,0	0,7	17,6		4,600
4/10	Компот из кураги	200		0,3		17,9	73,0		0,005	3,900	0,004			0,060	10,2	0,0	3,3		0,470
	Фрукты	100		0,3	0,2	11,2	57,0		0,010	9,750	0,009			0,150	24,0	0,2	6,5		1,100
	Полдник:																		
доп.	Пряник березка	100		3,8	6,4	57,2	302,0		0,035	0,130	0,012			0,480	27,2	0,6	6,8		0,607
14/10	Чай	200				9,1	37,0		0,050	4,100	0,001			0,050	9,3	0,1	168,0		8,700
				68,8	64,8	263,7	1933,6		1,09	51	0,63			8,1	599	12,2	384		21,0

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:
Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
(Афанасьева Л.Н.)

Утверждаю.
Директор ООО "Самовое"
" " "

(Третьякова А. М.)
2025 г

Примерное меню ООО "Самоецвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в 1 ВОЗ СО школе соровод-классное														
Дети 12 лет и старше (5 день)										Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
№ рец.	Завтрак:	б ж у калл					B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0	0,080	1,640	0,060	0,350	17,50	0,32	5,09	0,84
8/4	Каша рисовая с/м	180	6,2	5,9	42,4	246,0	0,050	1,080	0,032	0,330	200,00	1,37	18,38	0,35
15/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	103,0	0,005	0,660	0,001	0,020	8,00	0,10	3,10	0,22
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025			0,140	7,80	0,14	6,18	0,14
	Обед:													
таб.	Помидор свежий	100	0,8	0,2	3,8	18,0	0,020	2,660	0,070	0,060	7,00	0,13	5,89	0,20
21/2	Суп-папша "Домашняя" на кур. бул.	250	2,3	3,4	11,9	96,0	0,040	0,290	0,139	1,000	26,90	0,96	3,63	0,58
14/8	Котлета мясная	100	14,2	13,9	6,4	207,0	0,050	0,030	0,007	2,620	55,20	1,56	20,05	0,82
13/3	Капуста тушеная	180	4,2	3,5	16,3	112,8	0,070	22,700	0,058	1,050	116,88	0,75	23,09	0,72
6/10	Компот из сухофруктов	200			34,0	96,0	0,050	17,030	0,001	0,090	36,00	0,26		0,18
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,100			0,420	23,40	0,74	18,53	0,42
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,080			0,270	18,00	0,73	16,24	3,95
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,010	4,150	0,004	0,090	24,00	0,16	7,95	0,95
	Полдник:													
30/12	Пирожок с курагой	70	5,0	2,7	30,4	165,0	0,120	0,010	0,005	0,140	7,33	0,24	2,96	0,15
	Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	0,03	0,26	0,006	0,04	248,00	0,18	16,47	0,06
			82,8	78,3	274,8	2122,0	0,73	51	0,38	6,6	796	7,6	148	9,6

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:
Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
(Афанасьева Л.Н.)

Утверждаю:

Директор ООО "Самоцвет"
Третьякова А. М.)

2025 г.



Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школе города Лесного"

Дети 12 лет и старше (6 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	калл	B1	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe				
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		0,005	0,158	0,013	0,024	188	0,84						
9/5	Запеканка творожная со сметаной	150/30	25,4	14,4	19,8	0,18	1,33	0,08	0,84	315	2,56	28,13	0,15				
14/10	Чай	200			9,1	0,004		0,0005	0,03	11	0,104	3,61	0,23				
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	0,025			0,28	9	0,24	6,77	0,12				
	Обед:																
таб.	Свекла отварная	100	1,5	0,2	12,8	0,008	1,32	0,001	0,04	23	0,215	13,87	0,17				
11/2	Рассольник "Домашний"	250	2,4	6,0	13,9	0,187	5,25	0,39	1,01	85	3,49	61,27	1,12				
24/8	Медальоны куриные	100	17,9	14,6	14,8	0,09	1,32	0,049	3,17	76	2,82	23,9	2				
57/3	Рожки отварные	180	6,4	4,6	38,9	0,178		0,22	0,5	43	0,696	12,36	2,65				
4/10	Компот из изюма	200			34,0	0,06	21,16	0,032	0,17	35	0,26		0,15				
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	0,1			0,83	19	0,74	20,3	0,36				
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	0,08			0,53	22	0,73	17,8	3,45				
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	0,012	5,15	0,01	0,18	29	0,165	8,7	0,83				
	Полдник:																
30/12	Пирожок с яблоками	70	5,0	2,7	30,4	0,061	0,714	0,003	0,77	17	0,408	6,32	0,26				
	Ряженка	200	5,6	8,2	8,4	0,03	1,4	0,012	0,02	140	1,9	8	0,067				
			69,4	60,6	326,8	2077,6	1,02	38	0,81	8,4	15	211	11,6				

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:

Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
ГБОУ (Афанасьева Л.Н.)



Утверждаю:

Директор ООО "Самоецвет"
Третьякова А. М.)



Примерное меню ООО "Самоецвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школа города Лесного"

Дети 12 лет и старше (7день)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
№ рец.	Завтрак:	б					ж					у					калл					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ города Песного"
(Афанасьева Л.Н.)

Дети 12 лет и старше (8 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Завтрак:	б	ж	у	капл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe				
1/12	Булочка витаминная	50	4,0	1,4	26,6	135,0	0,04		0,15	6,25	0,023	7,5	0,2				
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,005	0,24	0,017	4,3	0,03	0,3	0,007				
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,004	0,015	0,04	340	1,96						
23/2	Вермишель молочная	300	5,1	5,6	18,0	141,6											
15/10	Чай с лимоном	200/5	0,1		9,2	37,0	0,002	1,36	0,001	12,9	0,016	5,6	0,35				
	Обед:																
таб.	Помидор свежий	100	0,8	0,2	3,8	18,0	0,007	6,25	0,142	7	0,1	5	0,23				
3/2	Борщ из свежей капусты	250	2,3	5,9	13,0	114,0	0,112	8,8	0,39	105,6	2,34	46,7	1,12				
13/8	Биштекс паровой	100	22,2	21,9	0,4	287,0	0,58	1,2	0,14	57	0,76	31,67	1,95				
27/3	Рагу овощное	180	2,8	4,4	16,2	116,4	0,1	7,6	0,086	68,18	0,716	22,7	0,503				
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,3		17,9	73,0	0,003	2,6	0,004	9,2	0,1	7,3	0,54				
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,1		1,03	32,7	1,1	31,5	0,54				
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08		0,66	25,2	1,1	27,6	5,3				
	Полдник:																
доп.	Ватрушка "Лакомка"	75	9,8	9,3	30,2	244,6	0,05	0,09	0,028	76,1	1,5	13,65	0,22				
9/10	Кисель	200	1,0	0,1	31,4	130,0	0,005	0,8	0,02	9,25	0,104	5,6	0,31				
			73,4	68,9	213,6	1781,6	1,09	50	0,84	8,9	9,8	205	11,3				

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:
Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
(Афанасьева Л.Н.)
" " 2025 г.



Утверждаю:
Директор ООО "Самоцвет"
(Третьякова А. М.)
" " 2025 г.



Примерное меню ООО "Самоцвет" для организации детского питания в ГБОУ СО "Школа города Лесного"

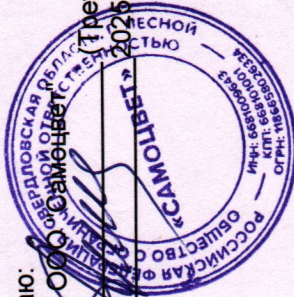
Дети 12 лет и старше (9 день)										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Завтрак:	б			ж	у	калл	В1	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe				
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,05				0,38	2,5	0,4	7,5	0,27				
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,001			0,019	0,01	2	0,02	0,1	0,02				
таб.	Сыр	20	5,2	5,3		67,0	0,009	0,11	0,013	0,02	0,02	201	0,6						
7/4	Каша геркулесовая с маслом	200	6,5	6,0	31,2	205,3	0,2	0,09	0,07	0,25	0,25	145	1,1	38,6	0,97				
15/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	63,0	0,005	0,66	0,001	0,02	0,02	8	0,1	3,1	0,22				
	Обед:																		
1/11	Соус молочный	75	1,5	4,4	4,9	65,0	0,07	0,107	0,01	0,058	0,058	74,25	1	11,5	0,06				
33/2	Суп "Крестьянский"	250	2,4	6,0	12,8	144,0	0,09	2,97	0,06	2,6	2,6	54	0,86	23,5	0,57				
14/8	Шницель из говядины	100	14,2	13,9	6,4	207,0	0,050	0,030	0,007	2,620	2,620	55,20	1,56	20,05	0,82				
3/3	Рис припущенный	180	4,4	4,1	44,5	291,6	0,025	22,700	0,014	0,349	0,349	35,82	1,10	7,52	0,53				
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,1			0,6	0,6	20	0,74	17,5	0,34				
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08			0,38	0,38	15	0,73	15,3	3,28				
4/10	Компот из кураги	200			34,0	96,0	0,018	39,7	0,27	0,08	0,08	11	0,04	2,2	1,34				
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,009	3,14	0,009	0,13	0,13	21	0,16	7,5	0,78				
	Полдник:																		
19/12	Коржик молочный	70	4,7	6,9	43,3	254,8	0,04	0,007	0,01	0,37	0,37	16	0,47	5,09	0,15				
	Молоко	200	6,4	7,2	9,6	128,0	0,02	0,19	0,012	0,05	0,05	238	0,18	15,5	0,04				
			60,7	63,4	272,5	1913,3	0,77	70	0,50	7,9	7,9	898,77	10,9	210	12,0				

Д.В.Гращенко, О.В.Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.

Согласовано:
Директор ГБОУ СО "Школа города Лесного"
"Ш" (Афанасьева Л.Н.)

Директор ООО "Самонет" (Третьякова А. М.)

2025



Дети 12 лет и старше (10 день)										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
№ рец.	Завтрак:		б						калл	B1	C			A	D	Ca	P	Mg	Fe
				ж	ж	ж	ж	ж			ж								
3/6	Омлет с зелёным горошком	200	13,2	9,2	8,5	170,0	0,08		0,003	1,387	94,3	0,06	37,3		0,95				
	Вафли любимые	70	3,9	4,6	24,4	147,6	0,12	3,334	0,32	0,532	102,4	1,41	30,5	0,57					
17/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	91,0	0,01	0,03	0,001	0,046	91,1	0,69	4,6	0,02					
	Батон молочный	30	2,5	0,3	14,7	72,6	0,025				10,1	0,32	7	0,12					
	Обед:																		
18/2	Суп картофель. с макаронными изделиями и фрикаделькой	250/15	2,6	3,9	17,4	115,2	0,11	5,43	0,16	1,42	27	1,01	22,67	0,39					
10/8	Печень тушеная в молоч. соусе	120	16,1	8,9	5,8	167,0	0,1	2,48	0,05	0,307	53	0,85	27,7	1,27					
57/3	Макаронные изд. отварные	180	6,4	4,6	38,9	222,0	0,18		0,06	1,25	55,9	1,2	12,7	2,65					
	Хлеб пшеничн. витаминиз.	90	7,4	0,9	44,0	217,8	0,1			2,07	30,4	1,28	21	0,36					
	Хлеб ржаной	60	5,1	2,0	25,5	155,4	0,08			1,32	23,4	1,27	18,4	3,45					
20/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,3	75,0	0,006	5,2	0,001	0,18	13,2	0,11	4,8	0,35					
	Фрукты	100	0,3	0,2	11,2	57,0	0,01	13	0,003	0,45	41,2	0,28	13,5	0,82					
	Полдник:																		
23/12	Манник	70	4,5	2,5	38,2	193,2	0,04		0,01	1,24	35,9	0,77	12,5	0,20					
	Йогурт	200	5,6	8,2	8,4	108,0	0,03	1,4	0,012	0,02	240	1,9	8	0,07					
			71,5	48,9	263,1	1777,6	0,89	51	0,62	10,2	855	11	221	11,2					

Д.В.Гращенко, О.В. Чугунова: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления 2015 год.