



"Согласовано"
Директор МОУ СШ №4
"Центр образования"

М.Ю. Тихомирова
" " 2025 г.

"Утверждаю"
Индивидуальный предприниматель

Анисимова
Т.П. Анисимова
"15" августа 2025г.*
ИНН 7611060084
ПЕТРОВНА
ИНН

**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся
в МОУ СШ №4 "Центр образования"
на 2025 - 2026 учебный год**

приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное двухнедельное циклическое меню для возрастной группы 12-18 лет.

Неделя: первая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры,	Углев.,		B1,	C,	A,	B2,	Ca,	Mg,	P,	Fe,
			г	г	г		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Завтрак														
175-2015	Каша "Дружба"	200	12,1	6,3	38,4	242	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
642-1994	Кофейный напиток	200	3,80	2,80	27,50	121,60	0,00	2,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
22-1997	Масло сливочное порционно	20	0,20	10,40	0,20	149,60	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	30	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	550	18,1	20,6	89,1	655,2	0,16	15,8	49,97	1,03	239,9	90,1	195,5	2,9
Обед														
133-2004	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,6	7,2	19	162,7	0,1	12	0	0,08	135	36,7	113,7	1,3
498-2004	Шницель куриный	100	13,6	16,7	13,6	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	28,3	29	121,8	847,2	0,71	19	0,14	0,65	250,5	121,5	357,5	6
	Всего за день:		46,4	49,6	210,9	1502,4	0,87	34,8	50,11	1,68	490,4	211,6	553	8,9

Неделя: первая

День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры,	Углев.,		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			г	г	г									
Завтрак														
461/587-2004	Тефтели мясные с томатным соусом 70/50	120	7,3	10,3	14,4	198,1	0,08	4,6	0,1	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,9	48,4	250	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	30	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	550	21	21,4	92,8	643	0,51	6,8	48,4	1,82	270,4	416,8	437,9	9,6
Обед														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
439-2006	Курица отварная	100	14,3	20,1	1,3	303,1	0,1	5	0,13	0,12	82,3	38,2	164,8	2
511-2004	Рис отварной	200	7,9	6,9	55,7	292	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
686-2004	Чай с сахаром	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	30,70	31,30	125,70	935,70	0,80	11,50	0,13	0,23	218,50	122,40	391,00	5,20
	Всего за день:		51,7	52,7	218,5	1578,7	1,31	18,3	48,53	2,05	488,9	539,2	828,9	14,8

Неделя: первая

День: третий

День: третий														
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
733-2004	Оладьи со сгущенкой	250	20	21,3	63,9	513,3	0,3	1,5	48,3	0,4	351,3	82,7	370,8	2,6
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	92,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	20,8	21,8	86,9	664,7	0,33	16,5	48,3	0,4	393,3	112,7	413,8	4,4
Обед														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4,2	4,4	16,8	117,6	0,2	8,6	0,4	0,25	42,1	30	107,8	1,8
451-2004	Биточек мясной	100	14,3	20,7	17,7	321	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	27	30,2	123,7	863,5	0,74	9,3	0,4	0,44	141,1	97,3	272	6,4
	Всего за день:		47,8	52	210,6	1528,2	1,07	25,8	48,7	0,84	534,4	210	685,8	10,8

Неделя: первая

День: четвертый

День: четвертый		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда		Белки,	Жиры,	Углев.,		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			г	г	г									
Завтрак														
388-2004	Шницель рыбный	100	16	14	10,7	251,2	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
520-2004	Картофельное пюре	180	3,9	8,3	48	266	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
29-2006	Овощи по сезону	100	0,7	0	5	13,7	0,06	15	0	0	305	20	26	1
ТУ-2016	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Итого:	600	22,4	22,9	93,7	640,3	0,27	28,8	0,08	0,62	510,4	96,4	335,9	4,3
Обед														
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,9	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
443-2004	Ежики мясные с томатным соусом 60/60	120	16	16,9	14	276,1	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	180	7,9	6,9	55,7	219	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	29,1	27,8	131,1	765,1	0,67	8,9	10	0,67	114,8	138	504	7,1
	Всего за день:		51,5	50,7	224,8	1405,4	0,94	37,7	10,08	1,29	625,2	234,4	839,9	11,4

Неделя: первая

День: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры,	Углев.,		B1,	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
			г	г	г		мг							
Завтрак														
04-1994	Каша пшеничная молочная	200	8,8	10	24,6	196,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	30	6,8	6,9	0	128	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
773-1994	Напиток из плодов пиювника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
	Сок фруктовый 0,200	200	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	Итого:	650	20	22	78,6	609,7	0,37	17,8	123,2	2,25	627,1	282,5	298,2	2,55
Обед														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	16,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
498-2004	Шницель куриный	100	15	18,3	15,6	270	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	27,1	27,8	121,6	824,9	0,65	17,4	10,14	0,24	233,5	108,3	313,9	5,6
	Всего за день:		47,1	49,8	200,2	1434,6	1,02	35,2	133,34	2,49	860,6	390,8	612,1	8,15

Неделя: вторая

День: первый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры,	Углев.,		B1,							
			г	г	г		мг	С, мг	А, мг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
182-2015	Каша рисовая молочная	200	15,6	6,3	50,4	260,5	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
22-1997	Масло сливочное порционно	20	0,20	10,40	0,20	149,60	0	0	0,07	0	2,4	0,2	0	0
	Батон йодированный	30	1,50	2,50	15,00	50,00	5,50	6,50	7,50	8,50	9,50	10,50	11,50	12,50
	Итого:	550	18,10	19,70	88,60	590,50	5,63	22,30	57,47	9,03	242,40	74,60	197,00	15,10
Обед														
139-2004	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	4,00	22,20	142,70	0,2	5,8	0	0,07	42,7	35,6	88,1	1,3
451-2004	Биточек мясной	100	14,3	20,7	17,7	321	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	800	28,80	29,80	122,70	885,10	0,74	21,80	0,00	0,26	123,00	92,50	234,80	5,50
	Всего за день:		46,9	49,5	211,3	1475,6	6,37	44,1	57,47	9,29	365,4	167,1	431,8	20,6

Неделя: вторая

День: второй

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
498-2004	Шницель куриный	100	8,4	9,8	13,6	226	0,1	6	0,14	0,13	82	38	164	2
508-2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,4	5,9	48,4	250	0,2	0	0	0,12	17,8	163	244,7	5,5
	Батон йодированный	30	1,50	2,50	15,00	50,00	5,50	6,50	7,50	8,50	9,50	10,50	11,50	12,50
23-1997	Сыр порционный	20	4,5	4,6	0	85,5	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Итого:	550	22,1	22,8	92	670,9	6	14,7	55,94	9,75	336,3	414,5	457,2	22
Обед														
29-2006	Овощи по сезону	100	0,7	0	5	13,7	0,06	15	0	0	305	20	26	1
124-2004	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,1	3,7	14,9	82,5	0,06	5,8	10	0,05	58,1	23	55,1	0,8
259-2015	Жаркое по-домашнему	280	21,6	25,7	58,6	553,6	0,1	10,8	0	0,3	179	67,9	329,7	6,2
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30,00	2,00	0,30	15,00	69,00	0,20	0,00	0,00	0,00	4,60	0,50	21,20	0,60
	Итого:	860	27,5	29,7	125	837,3	0,43	32,6	10	0,75	569,7	132,4	446	9,4
	Всего за день:		49,6	52,5	217	1508,2	6,43	47,3	65,94	10,5	906	546,9	903,2	31,4

Неделя: вторая

День: третий

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
04-1994	Капша пшеничная молочная	200	10,8	12,1	24,6	196,3	0,1	0,8	49,9	0,53	188,5	33,9	142,5	0,8
23-1997	Сыр порционный	30	6,8	6,9	0	128	0,2	0,2	48,3	1	219	198	27	1
686-2004	Батон йодированный	20	1,50	0,60	15,00	50,00	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,70	22,20	122,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	19,9	20,3	76,8	555,7	0,36	16	98,2	2,03	456,5	287,9	222,5	3,9
Обед														
110-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	3,6	4,4	16,8	130	0,05	10,7	10	0,05	58,5	27	60,7	1
443-2004	Ежики мясные с томатным соусом 60/60	120	16	16,9	14	301,2	0,1	2,1	0	0,2	22,7	62,9	320,2	4,3
511-2004	Рис отварной	180	7,9	6,9	55,7	292	0,3	0	0	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6
686-2004	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	29,8	28,5	116,5	851,6	0,65	14,8	10	0,27	100,2	126	505,6	7,5
	Всего за день:		49,7	48,8	193,3	1407,3	1,01	30,8	108,2	2,3	556,7	413,9	728,1	11,4

10

1

Неделя: вторая

День: четвертый

день: четвертый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		B1, мг	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
366-2004	Запеканка творожная с повидлом	250	21	22,3	72,5	530	0,5	0,5	21	0,6	383,6	53	429,9	1,3
686-2004	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	59,40	0	2	0	0	8	5	10	1
	Фрукт	100	0,50	0,50	8,00	71,00	0,03	13,00	0,00	0,00	34,00	25,00	33,00	0,80
	Итого:	550	21,8	22,8	95,5	660,4	0,53	15,5	21	0,6	425,6	83	472,9	3,1
Обед														
132-2004	Рассольник ленинградский	250	4,5	3,8	14,2	119,8	0,2	6,3	0,3	0	29,5	23,6	73	0,9
498-2004	Шницель куриный	100	14,3	20,7	17,7	321	0,04	0	0	0,13	6	24	75	2
516-2004	Макаронные изделия отварные	200	6	4,8	42,7	227	0,3	0	0	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3
639-2004	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	31,5	128,9	0	0,7	0	0,02	82,5	17,5	23,4	0,7
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	27,3	29,6	121,1	865,7	0,74	7	0,3	0,19	128,5	90,9	237,2	5,5
	Всего за день:		49,1	52,4	216,6	1526,1	1,27	22,5	21,3	0,79	554,1	173,9	710,1	8,6

Неделя: вторая

День: пятый

день: пятый

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки,	Жиры,	Углев.,		B1,	C, мг	A, мг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
728-2004	Блинчики с начинкой	250	16,3	16,3	54	394,6	0,1	1,6	52,7	0,11	38	30,9	96,4	2,7
773-1994	Напиток из плодов шиповника	200	0,5	0	25,1	125,4	0	16	0	0,02	63,8	7,1	5,9	0,3
	Сок фруктовый 0,200	200	2,4	4,5	13,9	110	0,04	0,8	25	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15
	Итого:	650	19,2	20,8	93	630	0,14	18,4	77,7	0,33	250,6	55,5	215,1	3,15
Обед														
147-2004	Суп с макаронными изделиями	250	5,60	4,40	16,80	130,00	0,00	0,80	0,20	0,00	26,40	11,70	38,50	0,70
388-2004	Щице́ль рыбный	100	16	14	10,7	251,2	0,08	0	0,08	0	146	12	186	0,8
520-2004	Картофельное пюре	200	3,9	9,2	48	266	0,1	11,8	0	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2
№591-2006г.	Кисель с витамином С	200	0,1	0	31,5	118,5	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	50	2,00	0,30	15,00	69,00	0,2	0	0	0	4,6	0,5	21,2	0,6
	Итого:	800	27,6	27,9	122	834,7	0,39	13,6	0,28	0,52	244,4	78,6	363,6	4,1
	Всего за день:		46,8	48,7	215	1464,7	0,53	32	77,98	0,85	495	134,1	578,7	7,25

Итого среднесуточная за две недели			48,7	50,7	211,8	1483,1	2,1	32,9	62,2	3,2	587,7	302,2	687,2	13,3
---	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------	-------------