«Утверждаю»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
_____Т. Н. Аврискина
«_24_» _____2026 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ школа №_175_ г. о. Самара
_____/ Гуламова Т.
«_31_» _____2026 г.

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

Согласовано с родителями

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 2.3/2.4.4282-26

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно.	20	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	Пирог "Школьный ".	140
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Плов с мясом, огурцы свежие	280	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Какао напиток с молоком.	200	Напиток из плодов шиповника..	200		
	Хлеб пшеничный . .	70	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	60		
Неделя 1 День 2	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, зелёный горошек	280	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	60		
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный со сливочным маслом..	80	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Гребешок "Школьный"	100
	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/15/5	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Чай со смородиной	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	180	Яблоко свежее ..	50
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 1 День 4	Масло порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	Оладьи со сгущенным молоком .	130/20
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	180		
	Хлеб пшеничный . .	70	Напиток из плодов шиповника..	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 1 День 5	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Пудинг из творога с повидлом (запечённый).	150
	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	200	Сосиска отварная с соусом	100	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180		
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток из лимонов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	60		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, огурцы свежие.	290	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Плюшка " Московская" .	150
	Какао напиток с молоком.	200	"Колбаски" куриные с соусом.	100	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Хлеб пшеничный	60	Рагу из овощей .	180		
			Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 7	Сыр порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	Десерт "Нежность"..	140
	Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром .	200/10
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом .	250/5	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180		
	Чай с молоком и сахаром	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 8	Масло порционно.	5	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	Булочка "Плетёнка".	150
	Сосиска отварная с соусом	100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Сок в ассортименте	200
	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	200	Картофельное пюре с маслом, томат свежий.	180		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Напиток из апельсинов.	200		
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя2 День 9	Мясо тушёное с соусом.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	Пудинг из творога с яблоками, с повидлом	150
	Каша пшённая рассыпчатая.	200	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	180		
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток из плодов шиповника..	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	60		
Неделя 2 День 10	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	10/250/1	Плюшка " Московская" .	150
	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	Чай со смородиной	200
	Чай с молоком и сахаром	200	Пюре гороховое .	180	Яблоко свежее ..	50
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток из апельсинов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 11	Масло порционно.	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	Ватрушка с творогом .	150
	Плов из птицы, огурцы свежие.	280	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зеленый горошек.	180		
	Хлеб пшеничный	60	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	Гребешок "Школьный".	150
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	200	Сосиска отварная с соусом	100	Сок в ассортименте	200
	Чай со смородиной	200	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек.	180		
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г. **День:** понедельник **Сезон:** Осень

Неделя 1, день 1 **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														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
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
817,15	Хлеб пшеничный . .	70	9,94	5,59	34,3	227,3	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		545	28,74	25,08	101,17	745,39	0,44	2,74	102		319,16	616,28	143,12	4,86
Обед														
103	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
403,2	Плов с мясом, огурцы свежие	280	10,49	19,12	54,43	454,36	0,15	2,67	0,15		31,56	177,38	59,47	1,79
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	30,17	31,08	151,17	1027,69	0,43	11,66	10,75		112,99	379,43	127,32	6,3
Полдник														
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			65,29	83,97	338,04	2391,69	0,97	18,48	114,57		467,64	1075,7	292,41	13,05

имерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г. **День:** вторник **Сезон:** Осень

Неделя 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														
580,2	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	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	21,27	21,11	70,75	558,09	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
259,45	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
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	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	27,2	44,34	106,48	933,85	0,49	25,44	0,71		119,97	347,06	115,08	6,2
Полдник														
000,0	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
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		350	21,3	11,7	59,76	429,54	0,2	0,35	55,02		137,84	239,38	34,75	2,09
Итого за день			69,77	77,15	236,99	1921,48	1,05	36,91	93,29		343,03	917,83	287,76	14,76

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

ацион: Основное меню 12 дней 2026 г. **День:** среда **Сезон:** Осень

Неделя 1, день 3 **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														
210,04	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
204,15	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/15/5	11,04	8,87	46,95	311,79	0,08	0,24	20,06		17,99	131,03	20,64	1,26
393,02	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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		553,5	26,28	22,11	84,19	640,92	0,31	3,22	187,54		126,27	380,58	58,6	4,95
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
315,14	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
349,06	Напиток из сухофруктов..	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	33	23,46	114,42	800,86	0,43	10,29	56,91		157,02	423,67	133,84	6,85
Полдник														
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
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Полдник		350	8,35	9,45	75,11	418,89	0,15	15,26	23,42		42,91	92,94	22,87	2,69
Итого за день			67,63	55,02	273,72	1860,67	0,89	28,77	267,87		326,2	897,19	215,31	14,49

«Согласовано»

...мбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2 4 4282-26

...мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

...ацион: Основное меню 12 дней 2026 г. **День:** четверг **Сезон:** Осень

Неделя 1, день 4 **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														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
175,18	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	6,87	11,41	40,65	292,77	0,11	1,3	60		138,44	173,8	43,36	0,99
538,01	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
817,15	Хлеб пшеничный . .	70	9,94	5,59	34,3	227,3	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	17,03	24,32	87,07	635,31	0,29	2,35	100		187,76	290,35	71,83	3,5
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	5,93	24,13	11,58	287,21	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
314,52	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	180	4,74	5,04	21	148,32	0,09	2,1	21		22,32	117,5	76,9	2,58
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		836	24,15	39,86	110,2	896,15	0,46	13,52	28,42		134,64	342	148,63	7,31
Полдник														
401,17	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
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		350	12,17	12,04	70,22	418,87	0,17	1,2	37,81		179,03	189,47	34,67	1,66
Итого за день			53,35	76,22	267,49	1950,33	0,92	17,07	166,23		501,43	821,82	255,13	12,47

...ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

...ацион: Основное меню 12 дней 2026 г. **День:** пятница **Сезон:** Осень

Неделя 1, день 5 **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														
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
312,25	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	200	8,17	6,4	19,46	168,12	0,19	8,22	31,29		55,88	112,66	37,95	1,36
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	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	24,51	17,88	62,64	509,57	0,42	18,38	51,38		116,42	261,07	78,81	4,39
Обед														
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
243,22	Сосиска отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82
309	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
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,14	0,02	24,43	98,46		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		856	30,48	31,41	142,82	975,87	0,39	12,71	30,84		117,98	317,27	90,29	5,91
Полдник														
222,09	Пудинг из творога с повидлом (запечённый).	150	15,24	10,93	56,85	386,73	0,06	0,45	71,52		136,67	193,57	25,22	1,56
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		350	15,34	10,96	67,86	431,44	0,06	0,5	71,52		148,66	197,69	29,46	2
Итого за день			70,33	60,25	273,32	1916,88	0,87	31,59	153,74		383,06	776,03	198,56	12,3

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

ацион: Основное меню 12 дней 2026 г. **День:** суббота **Сезон:** Осень

Неделя 1, день 6 **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														
403,29	Плов с мясом, огурцы свежие.	290	10,56	19,17	54,62	455,92	0,15	3,37	0,15		33,26	180,38	60,87	1,84
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
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		550	22,95	27,86	104,82	784,49	0,26	4,67	20,15		173,09	335,58	92,06	3,24
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
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
143,02	Рагу из овощей .	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	29,74	27,2	102,18	772,52	0,45	19,63	61,44		193,27	310,8	113,06	6,77
Полдник														
982,01	Плюшка " Московская"	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
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
Итого за Полдник		350	11,18	14,65	81,24	503,21	0,18	2,99	14,4		42,66	114,63	22,97	1,66
Итого за день			63,87	69,71	288,24	2060,22	0,89	27,29	95,99		409,02	761,01	228,09	11,67

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

ацион: Основное меню 12 дней 2026 г. **День:** понедельник **Сезон:** Осень

Неделя 2, день 7 **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														
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
173,27	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом .	250/5	10,03	8,89	53,28	333,25	0,22	1,3	40		146,12	235,73	66,49	1,84
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	6,39	3,59	22,06	146,12	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		550	25,68	21,36	88,98	650,89	0,33	2,08	171,2		276,38	454,8	97,85	4,02
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
580,4	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, икра кабачковая	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	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		836	25,45	31,81	119,91	867,75	29,72	15,35	312,22		128,89	265,67	84,45	5,29
Полдник														
449,22	Десерт "Нежность"..	140	14,94	31,19	74,28	637,59								
538,0	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
Итого за Полдник		350	15,08	31,26	86,27	686,74		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
Итого за день			66,21	84,43	295,16	2205,38	30,05	18,48	483,42		418,86	725,69	187,44	9,97

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 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)			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
243,22	Сосиска отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82
304,35	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	200	4,75	6,53	40,46	239,61	0,02	0,96	32,4		10,63	80,39	27,67	0,71
393,02	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
817,11	Хлеб пшеничный	45	6,39	3,59	22,06	146,12	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		553,5	16,61	25	76,94	599,21	0,12	4,21	52,44		54,03	175,7	48,34	2,36
Обед														
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
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
312,14	Картофельное пюре с маслом, томат свежий.	180	3,47	4,95	15,46	120,27	0,16	12,68	25,94		47,43	91,34	34,12	1,29
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	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	26,27	21,77	111,82	748,29	0,42	22,28	77,1		143,74	337,62	109,12	5,33
Полдник														
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	46,02	416,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	12,2	22,16	78,62	552,72	0,24	4	31,88		68,83	148,96	37,3	2,46
Итого за день			55,08	68,93	267,38	1900,22	0,78	30,49	161,42		266,6	662,28	194,76	10,15

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
246,2	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
302	Каша пшённая рассыпчатая.	200	8,38	6,07	48,29	281,31	0,22		20		38,08	172,68	62,28	2,05
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	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	24,07	32,75	85,21	731,95	0,51	9,63	20,07		96,5	358,38	105,13	5,14
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
580,2(	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
314,52	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	180	4,74	5,04	21	148,32	0,09	2,1	21		22,32	117,5	76,9	2,58
388,07	Напиток из плодов шиповника.	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	31,4	29,8	112,39	843,41	0,38	22,72	31,18		134,72	374,09	154,03	7,89
Полдник														
240,09	Пудинг из творога с яблоками, с повидлом	150	13,71	10,84	47,1	340,8	0,05	1,58	80,52		124,89	172,33	21,25	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
Итого за Полдник		350	13,81	10,87	58,11	385,51	0,05	1,63	80,52		136,88	176,45	25,49	2,24
Итого за день			69,28	73,42	255,71	1960,87	0,94	33,98	131,77		368,1	908,92	284,65	15,27

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г. **День:** четверг **Сезон:** Осень

Неделя 2, 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														
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
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	32,58	20,63	84,2	652,84	0,33	1,08	85,27		145,25	297,82	64,11	4,4
Обед														
101,17	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
941,0	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	5,97	7,7	9,73	132,1	0,03	0,43	5,4		16,29	71,09	14,87	0,97
199	Пюре гороховое .	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
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	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		841	41,4	22,33	134,76	905,61	0,71	11,96	34,68		181,18	459,15	159,94	10,83
Полдник														
982,01	Плюшка " Московская" .	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Полдник		400	11,38	14,84	68,05	452,96	0,2	15,21	14,42		48,36	115,03	27,53	2,92
Итого за день			85,36	57,8	287,01	2011,41	1,24	28,25	134,37		374,79	872	251,58	18,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г. **День:** пятница **Сезон:** Осень

Неделя 2, день 11 **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														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
291,36	Плов из птицы, огурцы свежие.	280	13,16	16,55	57,11	430,03	0,1	3,96	16,41		35,65	196,64	57,86	1,66
538,0	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
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		555	21,86	25,04	98,58	707,12	0,17	5,01	36,41		62,44	242,36	71,4	2,99
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
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	5,93	24,13	11,58	287,21	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
313,41	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зеленый горошек.	180	5,24	4,39	32,82	191,75	0,05	3	21		33,86	169,51	25,98	1,08
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		826	29,05	44,29	108,04	946,95	0,43	10,57	44,32		155,66	426,3	93	6,06
Полдник														
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
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		350	21,3	11,7	59,76	429,54	0,2	0,35	55,02		137,84	239,38	34,75	2,09
Итого за день			72,21	81,03	266,38	2083,61	0,8	15,93	135,75		355,94	908,04	199,15	11,14

...мбинат школьного питания"

...мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г. **День:** суббота **Сезон:** Осень

Неделя 2, день 12 **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														
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
314,55	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	200	5,88	6,09	26,75	185,33	0,11	0,96	25,2		28,32	138,34	89,86	2,91
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	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	22,22	17,57	69,93	526,78	0,34	11,12	45,29		88,86	286,75	130,72	5,94
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
243,22	Сосиска отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82
312,17	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
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	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	27,06	28,8	100,61	769,88	0,37	13,2	26,42		127,1	293,62	89,26	4,49
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
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого 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
Итого за день			61,94	58,36	263,98	1828,97	0,94	28,4	106,81		288,74	729,5	258,17	13,1

Распределение 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	745,39	27,40	1027,69	37,78	618,61	22,74	2391,69	87,93
2 день	558,09	20,52	933,85	34,33	429,54	15,79	1921,48	70,64
3 день	640,92	23,56	800,86	29,44	418,89	15,40	1860,67	68,41
4 день	635,31	23,36	896,15	32,95	418,87	15,40	1950,33	71,70
5 день	509,57	18,73	975,87	35,88	431,44	15,86	1916,88	70,47
6 день	784,49	28,84	772,52	28,40	503,21	18,50	2060,22	75,74
7 день	650,89	23,93	867,75	31,90	686,74	25,25	2205,38	81,08
8 день	599,21	22,03	748,29	27,51	552,72	20,32	1900,22	69,86
9 день	731,95	26,91	843,41	31,01	385,51	14,17	1960,87	72,09
10 день	652,84	24,00	905,61	33,29	452,96	16,65	2011,41	73,95
11 день	707,12	26,00	946,95	34,81	429,54	15,79	2083,61	76,60
12 день	526,78	19,37	769,88	28,30	532,31	19,57	1828,97	67,24
Общее значение за 12 дней		284,65		385,62		215,45		885,73
Среднее значение		23,72		32,13		17,95		73,81
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.4282-26		**20-25**		**30-35**		**10-15**		

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

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	65,29	83,97	338,04	2391,69
1 неделя 2 день	69,77	77,15	236,99	1921,48
1 неделя 3 день	67,63	55,02	273,72	1860,67
1 неделя 4 день	53,35	76,22	267,49	1950,33
1 неделя 5 день	70,33	60,25	273,32	1916,9
1 неделя 6 день	63,87	69,71	288,24	2060,22
2 неделя 7 день	66,21	84,43	295,16	2205,38
2 неделя 8 день	55,08	68,93	267,38	1900,2
2 неделя 9 день	69,28	73,42	255,71	1960,87
2 неделя 10 день	85,36	57,80	287,01	2011,41
2 неделя 11 день	72,21	81,03	266,38	2083,61
2 неделя 12 день	61,9	58,36	263,98	1828,97
Итого за 12 дней	800,32	846,29	3313,42	24091,73
Среднее значение	66,69	70,52	276,12	2007,64
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (100 %)	**90**	**92**	**383**	**2720**
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (70 %)	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**
Отклонения от нормы	5,4	8,8	2,7	5,0