«Утверждаю»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
_____ Т. Н. Аврискина
«_27_» _08_ _____2026 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ школа №_175_ г. о. Самара
_____/ Бурсанова Т.А.
«_31_» _____08_____2026 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в осенний период
Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 7 до 11 лет

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.	15	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	Пирог "Школьный" .	90
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Плов с мясом, огурец свежий	250	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Какао напиток с молоком.	200	Напиток из плодов шиповника..	200		
	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Ватрушка с творогом.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный .	60	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Гребешок школьный	50
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	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	150	Яблоко свежее ..	50
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 4	Масло порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	165		
	Хлеб пшеничный..	30	Напиток из плодов шиповника..	200		
			Хлеб пшеничный..	30		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 5	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/1	Пудинг из творога с повидлом (запечённый)	100
	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный	150	Сосиска отварная с соусом	100	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный .	60	Напиток из лимонов.	200		
			Хлеб пшеничный.	40		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, огурец свежий	250	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Плюшка "Московская"	100
	Какао напиток с молоком	200	"Колбаски" куриные с соусом.	100	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Хлеб пшеничный	50	Рагу из овощей.	150		
			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	200/5/1	Десерт "Нежность"..	90
	Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	200/10
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	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 .	30		
Неделя 2 День 8	Масло порционно	5	Суп картофельный с клёцками и зеленью .	200/1	Булочка " Плетёнка"	100
	Сосиска отварная с соусом	100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Сок в ассортименте	200
	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий	165		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Напиток из апельсинов.	200		
	Хлеб пшеничный.	45	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя2 День 9	Мясо тушёное с соусом.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	100
	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным.	170	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной .	200	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	165		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника..	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 10	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	Плюшка Московская.	50
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	Чай со смородиной	200
	Чай с молоком и сахаром	200	Пюре гороховое	150	Яблоко свежее ..	50
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток из апельсинов.	200		
			Хлеб пшеничный	40		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 11	Масло порционно.	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	Ватрушка с творогом.	100
	Плов из птицы со свежим огурцом	250	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек.	150		
	Хлеб пшеничный ..	35	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	200/1	Гребешок "Школьный"	100
	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	150	Сосиска отварная с соусом	100	Сок в ассортименте	200
	Чай со смородиной	200	Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек.	160		
	Хлеб пшеничный..	50	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

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:** с 7 до 11 лет

№ 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.	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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		500	21,75	20,55	81,57	598,29	0,38	2,71	91,5		305,78	542,95	131,04	4,1
Обед														
103,3	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	2,2	2,27	18,31	102,47	0,08	7,27			23,54	52,19	21,39	0,82
403,06	Плов с мясом, огурец свежий	250	9,72	18,3	47,37	413,49	0,14	2,5	0,13		28,22	160,26	52,94	1,64
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	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		741	24,89	27,96	126,41	877,28	0,35	9,92	0,43		93,22	301,4	101,52	4,77
Полдник														
452,02	Пирог "Школьный" .	90	4,01	17,86	63,9	432,38								
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		300	4,16	17,89	75,2	478,45		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за день			50,8	66,4	283,18	1954,02	0,73	16,66	91,93		414,05	849,02	237,13	9,21

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное 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:** с 7 до 11 лет

№ 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
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
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		500	19,58	18,84	64,15	504,48	0,35	11,12	30,56		80,72	296,6	114,54	5,69
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13
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		741	22,4	40,05	87,9	801,65	0,4	21,28	0,4		97,91	277,2	91,29	4,67
Полдник														
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
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		300	14,23	7,81	56,84	354,57	0,13	0,25	36,68		95,89	160,96	24,58	1,54
Итого за день			56,21	66,7	208,89	1660,7	0,88	32,65	67,64		274,52	734,76	230,41	11,9

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

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

Неделя 1, день 3 **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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														
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		504,5	22,78	19,85	73,11	562,27	0,15	3,07	187,3		96,39	272,45	39,96	3,05
Обед														
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65
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
315,13	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	150	3,28	4,68	28,17	167,92	0,02	1	23,4		7,39	57,26	20,65	0,63
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		741	32,35	24,74	103,89	767,62	0,37	9,01	33,21		142,98	378,23	117,62	5,91
Полдник														
417	Гребешок школьный	50	4,02	4,61	30,78	180,69	0,06	0,03	11,7		10,93	41,71	6,73	0,62
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		300	4,33	4,84	45,33	242,2	0,08	15,24	11,72		31,99	51,23	16,14	2,06
Итого за день			59,46	49,43	222,33	1572,09	0,6	27,32	232,23		271,36	701,91	173,72	11,02

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

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

Неделя 1, день 4 **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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
175,19	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
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		502	11,3	17,47	67,11	470,93	0,22	2,05	80		172,75	245,19	62,23	2,7
Обед														
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9
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
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
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		731	20,73	38,81	89,07	788,56	0,47	10,43	28,31		127,93	338,04	142,38	7,06
Полдник														
401,16	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22		110,5	123,65	20,25	0,83
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		310	8,16	8,73	54,21	328,05	0,12	0,88	25,22		122,49	127,77	24,49	1,27
Итого за день			40,19	65,01	210,39	1587,54	0,81	13,36	133,53		423,17	711	229,1	11,03

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

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

Неделя 1, день 5 **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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
312,23	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		510	20,65	16,55	60,84	474,91	0,24	15,65	42,59		81,24	156,29	53,11	2,87
Обед														
96,23	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/1	1,84	4,85	16,34	116,37	0,08	6,96	5		29,98	61,93	23,49	0,82
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	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,14	0,02	24,43	98,46		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
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		726	22,21	25,61	109,32	756,72	0,28	11,22	26,34		95,08	234,98	65,97	4,16
Полдник														
222,08	Пудинг из творога с повидлом (запечённый)	100	12,11	8,75	32,48	257,11	0,05	0,26	57,22		106,54	153,06	18,78	0,99
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		300	12,21	8,78	43,49	301,82	0,05	0,31	57,22		118,53	157,18	23,02	1,43
Итого за день			55,07	50,94	213,65	1533,45	0,57	27,18	126,15		294,85	548,45	142,1	8,46

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

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

Неделя 1, день 6 **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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														
403,06	Плов с мясом, огурец свежий	250	9,72	18,3	47,37	413,49	0,14	2,5	0,13		28,22	160,26	52,94	1,64
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	20,69	26,19	92,66	709,59	0,36	3,8	20,13		189,38	384,79	99,06	4,21
Обед														
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65
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	Рагу из овощей.	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95
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		741	27,78	25,82	98,6	737,9	0,4	16,85	39,14		173,76	277,87	99,65	6,16
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
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		300	7,49	9,78	87,92	469,66	0,3	2,99	9,6		39,52	73,04	16,11	1,16
Итого за день			55,96	61,79	279,18	1917,15	1,06	23,64	68,87		402,66	735,7	214,82	11,53

"Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

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

Неделя 2, день 7 **Неделя:** 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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
173,29	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	8,03	7,84	42,63	273,2	0,18	1,04	36		116,99	188,86	53,18	1,47
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		500	23,68	20,31	78,33	590,84	0,29	1,82	167,2		247,25	407,93	84,54	3,65
Обед														
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9
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, 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	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		776	26,39	33,18	113,77	859,28	29,69	13,31	312,11		116,71	240,16	74,68	4,68
Полдник														
449,2	Десерт "Нежность"..	90	9,6	20,05	47,75	409,85								
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		300	9,74	20,12	59,74	459		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
Итого за день			59,81	73,61	251,84	1909,12	29,98	16,18	479,31		377,55	653,31	164,36	8,99

"Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное 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:** с 7 до 11 лет

№ 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
315,03	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52
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		503,5	15,41	23,21	66,21	535,88	0,12	4,21	43,44		51,66	155,08	41,18	2,17
Обед														
108,12	Суп картофельный с клёцками и зеленью .	200/1	4,43	3,37	18,1	120,45	0,07	5,27	26,45		21,45	52,03	17,16	0,73
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
312,33	Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий	165	3,31	4,92	14,89	114,38	0,15	8,93	25,94		45,33	87,44	31,12	1,16
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	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		756	28,04	22,76	101,25	719,3	0,37	17,46	69,95		125,63	305,1	95,46	4,64
Полдник														
985	Булочка " Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	8,34	14,91	89,95	527,35	0,17	4	21,25		59,35	107,4	30,88	1,91
Итого за день			51,79	60,88	257,41	1782,53	0,66	25,67	134,64		236,64	567,58	167,52	8,72

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное 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:** с 7 до 11 лет

№ 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
302,39	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным.	170	7,49	6,49	43,09	260,73	0,19		23,8		25,94	152,86	54,96	1,77
533,03	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итсго за Завтрак		500	20,34	31,57	70,21	646,42	0,41	9,63	23,87		71,03	295,23	88,48	4,13
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
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
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5
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	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		756	26,99	26,81	96,94	736,99	0,31	18,11	30,88		113,43	313,29	133,39	6,49
Полдник														
240,08	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	100	10,89	8,67	24,68	220,31	0,04	1,16	64,42		97,11	136,07	15,6	1,18
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		300	10,99	8,7	35,69	265,02	0,04	1,21	64,42		109,1	140,19	19,84	1,62
Итого за день			58,32	67,08	202,84	1648,43	0,76	28,95	119,17		293,56	748,71	241,71	12,24

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное 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:** с 7 до 11 лет

№ 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	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
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		500	30,51	18,71	77,6	600,9	0,31	1,08	78,2		139,51	285,6	60,42	4,13
Обед														
101,14	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86
941,03	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.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
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		731	35,95	20,71	108	762,23	0,57	10,38	30,38		155,21	384,44	133,8	9
Полдник														
765	Плюшка Московская.	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49
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		300	4	5,1	44,64	240,46	0,17	15,21	4,82		33,14	41,48	15,04	1,93
Итого за день			70,46	44,52	230,24	1603,59	1,05	26,67	113,4		327,86	711,52	209,26	15,06

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г **День:** пятница

Неделя 2, день 11 **Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07
291,15	Плов из птицы со свежим огурцом	250	12,38	15,47	49,71
538,0	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	4,97	2,79	17,16
Итого за Завтрак		500	17,53	21,96	78,93
Обед					
157,07	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	4,16	7,08	7,13
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	5,93	24,13	11,58
313,42	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек.	150	4,36	3,8	28,06
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1
Итого за Обед		746	26,96	42,19	102,43
Полдник					
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01
Итого за Полдник		300	14,23	7,81	56,84
Итого за день			58,72	71,96	238,2

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
33,11			20		1,2	1,5		0,01
387,59	0,09	3,74	16,4		32,25	179,54	51,56	1,52
49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
113,65	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
583,5	0,22	4,79	36,4		70,37	262,09	73,03	3,47
108,88	0,07	5,11	5,85		31,07	72,19	19,08	1,03
287,21	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
163,88	0,04	2	18,2		28,38	143,3	21,29	0,9
52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
897,27	0,4	8,55	26,31		142,86	381,45	83,81	5,6
309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
354,57	0,13	0,25	36,68		95,89	160,96	24,58	1,54
1835,34	0,75	13,59	99,39		309,12	804,5	181,42	10,61

ОО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г **День:** суббота

Неделя 2, день 12 **Неделя:** 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
Завтрак					
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	9,13	7,46	9,03
1 577	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	150	4,4	4,42	20,08
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5
Итого за Завтрак		500	20,74	15,9	63,26
Обед					
567,03	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42
243,22	Сосиска отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14
312,13	Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек.	160	3,45	4,52	20,71
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1
Итого за Обед		751	22,84	27,01	98,1
Полдник					
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6
Итого за Полдник		300	8,64	9,62	93,16
Итого за день			52,22	52,53	254,52

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
137,7	0,1	0,96	18,2		23,55	103,07	66,17	2,12
39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
479,15	0,33	11,12	38,29		84,09	251,48	107,03	5,15
108,5	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45
134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82
137,23	0,15	6,18	25,94		45,23	89,74	30,22	1,09
61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
726,76	0,35	11,09	26,42		119,55	273,84	82,22	4,29
357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
493,78	0,17	4,05	23,4		61,85	107,42	31,46	2,05
1699,69	0,85	26,26	88,11		265,49	632,74	220,71	11,49

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приёмам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 7 до 11 лет

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	598,29	25,46	877,28	37,33	478,45	20,36	1954,02	83,15
2 день	504,48	21,47	801,65	34,11	354,57	15,09	1660,70	70,67
3 день	562,27	23,93	767,62	32,66	242,2	10,31	1572,09	66,90
4 день	470,93	20,04	788,56	33,56	328,05	13,96	1587,54	67,55
5 день	474,91	20,21	756,72	32,20	301,82	12,84	1533,45	65,25
6 день	709,59	30,20	737,9	31,40	469,66	19,99	1917,15	81,58
7 день	590,84	25,14	859,28	36,57	459	19,53	1909,12	81,24
8 день	535,88	22,80	719,3	30,61	527,35	22,44	1782,53	75,85
9 день	646,42	27,51	736,99	31,36	265,02	11,28	1648,43	70,15
10 день	600,9	25,57	762,23	32,44	240,46	10,23	1603,59	68,24
11 день	583,5	24,83	897,27	38,18	354,57	15,09	1835,34	78,10
12 день	479,15	20,39	726,76	30,93	493,78	21,01	1699,69	72,33
Общее значение за 12 дней		287,54		401,34		192,12		881,01
Среднее значение		23,96		33,45		16,01		73,42
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин2.3/2.4.4282-26		**20-25**		**30-35**		**10-15**		

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	50,8	66,4	283,18	1954,02
1 неделя 2 день	56,21	66,7	208,89	1660,7
1 неделя 3 день	59,46	49,43	222,33	1572,09
1 неделя 4 день	40,19	65,01	210,39	1587,54
1 неделя 5 день	55,07	50,94	213,65	1533,45
1 неделя 6 день	55,96	61,79	279,18	1917,15
2 неделя 7 день	59,81	73,61	251,84	1909,12
2 неделя 8 день	51,79	60,9	257,41	1782,53
2 неделя 9 день	58,32	67,08	202,84	1648,43
2 неделя 10 день	70,46	44,5	230,2	1603,59
2 неделя 11 день	58,72	71,96	238,2	1835,34
2 неделя 12 день	52,22	52,53	254,52	1699,69
Итого за 12 дней	669,01	730,85	2852,67	20703,65
Среднее значение	55,75	60,90	237,72	1725,30
Норма по СанПиН2.3/2.4.4282-26 (100 %)	77	79	335	2350
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (70 %)	53,9	55,3	234,5	1645
Отклонения от нормы	3,6	10,1	1,4	4,9