

«Согласовано»
Заместитель директора
«Комбинат школьного питания»
Исключенного района
Т. Н. Аврискина
2026 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ школа № 18 г. о. Самара
2026 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в зимний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 12 лет и старше

И. П. Беляшова Н.С.

Согласовано с родителями	
И. П. Беляшова Н.С.	И. П. Беляшова Н.С.
И. П. Беляшова Н.С.	И. П. Беляшова Н.С.

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

Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Сыр порционно.	20	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	Коврижка медовая	130
Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным..	250/10	Плов с мясом, икра кабачковая.	280	"Пчелка ЖуЖу"...	
Какао напиток с молоком.	200	Напиток клюквенный Школьный	200	Чай с сахаром и лимоном	211/10
Хлеб пшеничный .	70	Хлеб пшеничный .	60		
		Хлеб ржаной	40		
Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	Ватрушка с творогом .	140
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	280	Чай с сахаром.	211
Чай со смородиной	209/4,5	Напиток из плодов шиповника..	200		
Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный .	50		
		Хлеб ржаной	40		
Омлет натуральный с маслом сливочным .	80	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Гребешок "Школьный" .	140
Макаронные изделия отварные с сыром.	200/15/5	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Чай со смородиной	209/4,5
Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	180		
Хлеб пшеничный .	40	Напиток из сухофруктов.	200		
		Хлеб пшеничный .	60		
		Хлеб ржаной	40		
Масло порционно.	5	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	Сок в ассортименте	200
Чай с яблоками и сахаром	211/7	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.	180		
Печенье «Нежное»	45	Напиток клюквенный Школьный	200		
Хлеб пшеничный .	30	Хлеб пшеничный .	50		
		Хлеб ржаной	40		
Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Пудинг из творога с яблоками, с повидлом	140
Картофельное пюре с маслом.	180	Сосиска отварная с соусом	100	Чай с сахаром.	211
Чай со смородиной	209/4,5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180		
Хлеб пшеничный	60	Напиток из лимонов.	200		
		Хлеб пшеничный .	50		
		Ржаной хлеб	50		
Плов с мясом, икра морковная	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		
		Ржаной хлеб	50		

Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Сыр порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	Кекс "Домино"...	140
Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	211/7
Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/5	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180		
Чай с молоком и сахаром	211	Напиток из плодов шиповника..	200		
Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	50		
		Хлеб ржаной	40		
Масло порционно	10	Суп картофельный с клецками 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	180	Картофельное пюре с маслом, кукуруза консервированная	180		
Чай с сахаром.	211	Напиток клюквенный Школьный	200		
Хлеб пшеничный.	50	Хлеб пшеничный	60		
		Хлеб ржаной	40		
Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..	200	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	Плюшка "Московская"	150
Чай с сахаром.	211	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5
Хлеб пшеничный.	40	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180		
Десерт фруктовый.	100	Напиток из сухофруктов.	200		
		Хлеб пшеничный	60		
		Хлеб ржаной	30		
Мясо тушёное с соусом.	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	Ватрушка с повидлом.	140
Вермишель отварная с маслом сливочным	200	Суп с рыбными консервами	250	Чай с сахаром.	211
Чай со смородиной	209/4,5	Ёжики мясные с томатным соусом..	100		
Хлеб пшеничный.	40	Пюре гороховое	180		
		Напиток из плодов шиповника..	200		
		Хлеб пшеничный	50		
		Хлеб ржаной	40		
Масло порционно.	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	Гребешок "Школьный"	150
Плов из птицы.	280	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Сок в ассортименте	200
Чай с яблоками и сахаром	211/7	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зеленый горошек.	180		
Хлеб пшеничный	50	Напиток из сухофруктов.	200		
		Хлеб пшеничный	50		
		Хлеб ржаной	40		
"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	Ватрушка с творогом...	140
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	Чай с сахаром.	211
Хлеб пшеничный	60	Сосиска отварная с соусом	100		
Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	Картофельное пюре с маслом.	180		
		Напиток клюквенный Школьный	200		
		Хлеб пшеничный	60		
		Ржаной хлеб	50		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
13,3	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	9,71	13,89	46,15	348,45	0,22	1,3	60		159	273,25	86	2,16
2,08	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
7,15	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	28,78	28,7	101,24	778,41	0,45	2,74	122		320,36	517,78	143,12	4,87
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
13,05	Плов с мясом, икра кабачковая.	280	10,53	22,73	50,84	450,05	76,64	4,6	460,13		45,32	172,76	57,64	1,89
7,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
7,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
5,02	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	24,51	30,2	137,06	918,08	76,88	14,87	470,53		111,71	341,71	114,86	5,24
Полдник														
5,13	Коврижка медовая "Тчелка Жу Жу"...	130	6,84	23,13	74,9	558,69	0,09	0,1	30,06		30,47	74,95	10,87	1,07
3,12	Чай с сахаром и лимоном	211/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		351	6,99	23,16	86,2	604,76	0,09	4,13	30,06		45,52	79,62	15,44	1,41
Итого за день			60,28	82,06	324,5	2301,25	77,42	21,74	522,59		477,59	1039,1	273,42	11,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Вариант: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
14,38	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
533	Чай со смородиной	209/4,5	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
17,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		553,5	19,85	20,31	65,85	525,62	0,22	11,12	37,56		59,89	249,06	120,2	5,08
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
59,45	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
88,07	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
117,1	Хлеб пшеничный	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
56,02	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		821	21	39,43	96,85	826,4	0,58	24,16	0,51		142,34	386,29	121,84	6,97
Полдник														
100,06	Ватрушка с творогом...	140	19,79	10,87	64,12	433,47	0,18	0,28	50,75		116,05	219,13	28,4	1,53
76,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		351	19,89	10,9	75,13	478,18	0,18	0,33	50,75		128,04	223,25	32,64	1,97
Итого за день			60,74	70,64	237,83	1830,2	0,98	35,61	88,82		330,27	858,6	274,68	14,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: среда

Сезон: Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15,14	Омлет натуральный с маслом сливочным.	80	7,99	9,69	1,55	125,37	0,05	0,15	170,6		62,66	137,33	10,49	1,54
04,15	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
93,02	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
17,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		554,5	24,83	21,77	79,31	612,55	0,17	3,22	190,66		102,5	298,37	40,94	3,56
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
89,01	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
15,14	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
49,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
17,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
56,02	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														
17,12	Гребешок "Школьный"	140	11,26	10,82	73,1	434,8	0,18	0,07	32,75		30,44	116,75	18,84	1,74
533	Чай со смородиной	209/4,5	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		353,5	11,37	10,85	82,75	474,11	0,18	9,5	32,75		43,5	120,77	23,75	2,08
Итого за день			69,2	56,08	276,48	1887,52	0,78	23,01	280,32		303,02	842,81	198,53	12,49

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
75,18	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
1538	Чай с яблоками и сахаром	211/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
280,1	Печенье "Нежное"	45	2,59	14,67	21,24	227,35								
117,01	Хлеб пшеничный	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		558	13,89	32,15	88,36	698,41	0,22	2,05	80		172,75	245,19	62,23	2,7
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
314,13	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.	180	5,24	5,13	23,97	163,01	0,12	1,44	21		29,92	121,87	77,34	2,45
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,1	Хлеб пшеничный	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
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		826	22,77	38,96	105,36	863,21	0,59	14,14	28,42		155,53	414,2	162,77	7,97
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
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	12,67	12,41	91,81	510,56	0,21	5,15	37,81		207,04	209,35	48,43	2,02
Итого за день			49,33	83,52	285,53	2072,18	1,02	21,34	146,23		535,32	868,74	273,43	12,69

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
95,58	Котлеты рубленные 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	Картофельное пюре с маслом	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,14	4,38	30,89		47,85	92,29	29,15	1,04
533	Чай со смородиной	209/4,5	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
17,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		553,5	21,5	18,4	70,37	533,04	0,26	14,54	50,98		87,06	171,37	55,08	2,9
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
43,22	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
46,09	Напиток из лимонов	200	0,14	0,02	24,43	98,46		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
317,1	Хлеб пшеничный	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		836	27,75	29,81	133,51	913,56	0,49	12,71	30,74		135,81	370,8	100,52	6,69
Полдник														
40,11	Пудинг из творога с яблоками, с повидлом	140	13,67	10,84	40,6	314,64	0,05	1,53	80,52		123,49	171,43	20,55	1,67
76,18	Чай с сахаром	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		351	13,77	10,87	51,61	359,35	0,05	1,58	80,52		135,48	175,55	24,79	2,11
Итого за день			63,02	59,08	255,49	1805,95	0,8	28,83	162,24		358,35	717,72	180,39	11,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

ацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: суббота

Сезон: Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
03,39	Плов с мясом, икра морковная	290	10,86	21,42	56,97	464,1	0,17	4,28	0,21		37,06	189,08	67,54	1,96
82,08	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
17,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		550	23,25	30,11	107,17	792,67	0,28	5,58	20,21		176,89	344,28	98,73	3,36
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
95,62	"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
43,02	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
49,06	Напиток из сухофруктов	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
17,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		841	32,37	28,79	110,88	832,35	0,49	19,63	61,64		200,27	342,4	122,46	7,55
Полдник														
82,01	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			66,8	73,55	299,29	2128,23	0,95	28,2	96,25		419,82	801,31	244,16	12,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: понедельник

Сезон: Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
09,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
73,27	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
78,07	Чай с молоком и сахаром	211	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
17,03	Хлеб пшеничный	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		556	24,97	20,96	86,52	634,66	0,32	2,08	171,2		275,38	451,55	97,15	3,96
Обед														
32,02	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
58,0,43	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
03,08	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
88,07	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
117,1	Хлеб пшеничный	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
56,02	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		826	24,49	31,2	117,9	850,44	29,84	14,07	312,22		158,26	336,5	100,61	6,84
Полдник														
449,3	Кекс "Домино"	140	9,18	34,65	58,71	583,41								
538	Чай с яблоками и сахаром	211/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		358	9,31	34,7	70,41	631,18		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за день			58,77	86,86	274,83	2116,28	30,16	16,9	483,42		446,75	792,94	202,63	11,4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
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
304,04	Рис отварной с маслом	180	4,42	6,46	38,03	228,54	0,03		32,4		8,97	75,89	26,38	0,73
376,18	Чай с сахаром	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
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		551	17,01	28,96	76,81	636,57	0,26	0,47	72,44		76,04	251,89	64,11	3,84
Обед														
108	Суп картофельный с клецками 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
312,44	Картофельное пюре с маслом, кукуруза консервированная	180	3,81	4,98	17,7	130,98	0,15	6,63	25,74		53,52	95,51	31,94	1,01
997,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
317,02	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	26,62	21,8	112,83	754,12	0,41	15,06	76,9		145,76	337,84	104,17	4,72
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			55,83	72,92	268,26	1943,41	0,91	19,53	181,22		290,63	738,69	205,58	11,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: среда

Сезон: Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
90,12	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким.	200	14,93	12,66	39,81	332,9	0,08	0,48	28,24		130,09	187,55	22,74	1,09
76,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
17,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
38,28	Десерт фруктовый.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		551	21,11	16,28	80,22	551,9	0,15	12,08	28,27		166,08	228,67	41,58	4,17
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
580,26	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
14,33	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180	4,9	6,73	23,9	175,77	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
49,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
17,02	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	27,16	28,89	97,12	757,17	0,35	20,77	30,88		145,26	327,88	138,82	7,04
Полдник														
82,01	Плюшка "Московская".	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
93,02	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Полдник		364,5	11,19	14,63	64,71	436,95	0,18	2,83	14,4		41,15	109,52	22,33	1,8
Итого за день			59,46	59,8	242,05	1746,02	0,68	35,68	73,55		352,49	666,07	202,73	13,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
246,2	Мясо тушеное 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
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
1533	Чай со смородиной	209/4,5	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
17,03	Хлеб пшеничный	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		553,5	21,64	31,76	71,33	657,81	0,23	9,63	28,34		56,05	152,25	39,88	2,78
Обед														
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
87,04	Суп с рыбными консервами	250	7,12	4,02	19,54	142,82	0,11	8,3			28,59	67,13	30,28	0,97
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	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
88,07	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
317,1	Хлеб пшеничный	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
56,02	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		920	44,61	27,25	139,92	983,43	0,85	47,39	31		260,25	536,84	187,01	12,62
Полдник														
10,01	Ватрушка с повидлом	140	8,78	5,2	75,37	383,4	0,15	0,28	16,25		30,5	88,74	17,94	1,87
76,18	Чай с сахаром	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		351	8,88	5,23	86,38	428,11	0,15	0,33	16,25		42,49	92,86	22,18	2,31
Итого за день			75,13	64,24	297,63	2069,35	1,23	57,35	75,59		358,79	781,95	249,07	17,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
291,32	Плов из птицы.	280	13,55	17,25	61,66	459,44	0,1	2,72	16,42		34,64	202,06	59,27	1,65
1 538	Чай с яблоками и сахаром	211/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
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	20,82	24,92	97,93	702,68	0,28	3,47	36,42		82,28	316,78	87,47	4,09
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
817,1	Хлеб пшеничный	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
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		826	26,33	41,58	108,61	914,01	0,56	10,57	44,42		180,49	511,43	112,63	7,62
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			59,81	78,49	299,98	2149	1,07	18,12	115,94		335,55	977,34	238,29	14,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: суббота

Сезон: Зима

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
33,05	"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
14,33	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180	4,9	6,73	23,9	175,77	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
17,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
93,02	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Завтрак		554,5	30,1	20,68	71,55	592,72	0,24	3,2	67,8		61,31	243,29	101,23	4,43
Обед														
767	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
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	Картофельное пюре с маслом.	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,14	4,38	30,89		47,85	92,29	29,15	1,04
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
317,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		941	27,62	36,29	121,09	921,61	0,41	47,91	31,57		188,54	344,03	108,35	5,73
Полдник														
000,04	Ватрушка с творогом...	140	19,79	10,87	64,12	433,47	0,18	0,28	50,75		116,05	219,13	28,4	1,53
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		351	19,89	10,9	75,13	478,18	0,18	0,33	50,75		128,04	223,25	32,64	1,97
Итого за день			77,61	67,87	267,77	1992,51	0,83	51,44	150,12		377,89	610,57	242,22	12,13

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

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	778,41	28,62	918,08	33,75	604,76	22,23	2301,25	84,60
2 день	525,62	19,32	826,4	30,38	478,18	17,58	1830,20	67,29
3 день	612,55	22,52	800,86	29,44	474,11	17,43	1887,52	69,39
4 день	698,41	25,68	863,21	31,74	510,56	18,77	2072,18	76,18
5 день	533,04	19,60	913,56	33,59	359,35	13,21	1805,95	66,40
6 день	792,67	29,14	832,35	30,60	503,21	18,50	2128,23	78,24
7 день	634,66	23,33	850,44	31,27	631,18	23,21	2116,28	77,80
8 день	636,57	23,40	754,12	27,73	552,72	20,32	1943,41	71,45
9 день	551,9	20,29	724,7	26,64	436,95	16,06	1746,02	64,19
10 день	657,81	24,18	983,43	36,16	428,11	15,74	2069,35	76,08
11 день	702,68	25,83	914,01	33,60	532,31	19,57	2149,00	79,01
12 день	592,72	21,79	921,61	33,88	478,18	17,58	1992,51	73,25
среднее значение за 12 дней		283,71		378,78		220,21		883,89
минимальное значение		23,64		31,56		18,35		73,66
рекомендуемое распределение калорийности по приёмам пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.4282-		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)
деля 1 день	60,28	82,06	324,50	2301,25
деля 2 день	60,74	70,64	237,83	1830,20
деля 3 день	69,20	56,08	276,48	1887,52
деля 4 день	49,33	83,52	285,53	2072,18
деля 5 день	63,02	59,08	255,49	1806,0
деля 6 день	66,80	73,55	299,29	2128,23
деля 7 день	58,77	86,86	274,83	2116,28
деля 8 день	55,83	72,92	268,26	1943,4
деля 9 день	59,46	59,80	242,05	1746,02
деля 10 день	75,13	64,24	297,63	2069,35
деля 11 день	59,81	78,49	299,98	2149,00
деля 12 день	77,6	67,87	267,77	1992,51
о за 12 дней	755,98	855,11	3329,64	24041,90
Среднее значение	63,00	71,26	277,47	2003,49
ма по ПИН 2.4.4282-26 (%)	63	64,4	268,1	1904
ма по ПИН 2.4.4282-26 (%)	63	64,4	268,1	1904