

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«ИЗ» 15 2026 г.

Директор МБОУ школа № 36 г. о. Самара

1150Y

« 24 » 2026 г.

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

Согласовано с родителями

Pamela T. H. Brown
My name is H. D. Brown.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников [М. П. Могилыный 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		
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		
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный со сливочным маслом.	80		Ржаной хлеб	60		
	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/15/5		Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Гребешок "Школьный"	100
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3.5		Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный	50		Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	180	Яблоко свежее ..	50
Неделя 1 День 4	Масло порционно	10		Напиток из сухофруктов.	200		
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/10		Хлеб пшеничный	60		
	Чай с яблоками и сахаром	200/10		Хлеб ржаной	40		
	Хлеб пшеничный	70		Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	Оладьи со стученым молоком	130/20
Неделя 1 День 5	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100		Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	200		Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	180		
	Чай со смородиной	200		Напиток из плодов шиповника.	200		
	Хлеб пшеничный	50		Напиток из сухофруктов.	60		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, огурцы свежие.	290		Хлеб пшеничный	60		
	Какао напиток с молоком.	200		Ржаной хлеб	60		
	Хлеб пшеничный	60		Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Плюшка "Московская"	150
				"Колбаски" куриные с соусом.	100	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200

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		
Неделя 2 День 8	Масло порционно	5		Хлеб ржаной	40		
	Сосиска отварная с соусом	100		Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	Булочка "Плетенка"	150
	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	200		Котлеты рыбные с соусом томатным	100	Сок в ассортименте	200
	Чай с лимоном и сахаром	200/3,5		Картофельное пюре с маслом, томат свежий	180		
	Хлеб пшеничный	45		Напиток из апельсина	200		
Неделя 2 День 9	Мясо тушеное с соусом	100		Хлеб пшеничный	60		
	Каша пшенная рассыпчатая	200		Хлеб ржаной	40		
	Чай со смородиной	200		Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью	250/1	Пудинг из творога с яблоками, с повидлом	150
	Хлеб пшеничный	50		Биточки "Школьные" с соусом томатным	100	Чай с сахаром	200
				Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий	180		
Неделя 2 День 10	"Нездышки" куринные с соусом томатным	100		Напиток из плодов шиповника	200		
	Вермишель отварная с маслом сливочным	200		Хлеб пшеничный	60		
	Чай с молоком и сахаром	200		Хлеб ржаной	40		
	Хлеб пшеничный	50		Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/250/1	Плюшка "Московская"	150
				Ежики мясные с томатным соусом	100	Чай со смородиной	200
Неделя 2 День 11	Масло порционно	5		Пюре гороховое	180	Яблоко свежее	50
	Плов из птицы, овощи свежие	280		Напиток из апельсина	200		
	Чай с яблоками и сахаром	200/10		Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	60		Хлеб ржаной	40		
				Солёнка Домашняя со сметаной и зеленью	250/5/1	Ватрушка с творогом	150
Неделя 2 День 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100		Шницель мясной с соусом томатным	100	Чай с сахаром	200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	200		Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зеленый горошек	180		
	Чай со смородиной	200		Напиток из сухофруктов	200		
	Хлеб пшеничный	50		Хлеб пшеничный	60		
				Хлеб ржаной	30		
				Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1		
				Сосиска отварная с соусом	100	Гребешок "Школьный"	150
				Картофельное пюре с маслом сливочным, зеленый горошек	180	Сок в ассортименте	200
				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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	516,28	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, овощи 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																
452,01	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		

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: 12 лет и старше

№ реп.	Прiem пиши, 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	Мg	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		
314,38	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, зеленый 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																
000,02	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			69,77	77,15	236,99	1921,48	1,05	36,91	93,29		343,03	917,83	287,76	14,76		

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: 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																
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-саарски 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, оррец 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		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г.
 День: четверг
 Неделя: 1, день 4

Неделя: 1

Сезон: Осень
 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	Мг	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		
538,0	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		
817,15	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 стученым 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		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г.

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Пример 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	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
295,58	Котлеты рубленые из цыпленка 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, зеленый 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 зеленым укропом	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	Сосиски 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 лимона	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 (запеченный)	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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г.

Неделя 1, день 6

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Пример 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
403,29	Плов с мясом, овощи 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" куринные 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	Рату 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	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г.

День: понедельник

Неделя 2. день 7

Неделя: 2

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- цепт	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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																	
449,2	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			

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: 12 лет и старше

№ рек.	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 порционное.	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 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		
312,14	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 "Легенда".	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		

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: 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	Мg	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		
302	Каша пшениная 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		
580,26	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		
314,52	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		

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных 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

№ 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																
833.05	"Недздышки" 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	
941.03	Ежкии 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 апельсина	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	9,66	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	267,01	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.
 Неделя 2, день 11

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционное.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
291,36	Плов из птицы, овощи 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	Соленья 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 расыпчатая 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		125,88	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		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню 12 дней 2026 г.

День: суббота

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

№ рек.	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																
295,58	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	
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	
1533	Чай со смородиновой консервированная	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																
1567	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, зеленый 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	0,65	
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		20-25		30-35		10-15		
2.3/2.4.4282-26								

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