

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

« Т. Н. Аврискина

« 2026 г.

«Согласовано»  
Директор ЧОУ «Самарская  
классическая гимназия Кириллица»

« 2026 г.



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

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

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептов блюд и кулинарных изделий  
для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
	Десерт	Чай	Суп	Плов	Десерт	Чай
Неделя 1 День 1	Сыр порционно.	20	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	Плов с мясом, огурцы свежие	Десерт "Нежность"	140
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным..	250/10	Напиток из плодов шиповника.	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Хлеб пшеничный	Ржаной хлеб		
	Хлеб пшеничный	60				
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	Ватрушка с творогом .	150
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	Напиток клюквенный Школьный	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Хлеб пшеничный	Ржаной хлеб		
	Хлеб пшеничный .	50				
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный с маслом сливочным ,	80	Суп картофельный с горохом и зеленью.	Рыба по-самарски тушенная с овощами	Яблоко свежее ..	50
	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/20/5	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	Компот из сухофруктов.	Гребешок "Школьный"	100
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный.	40				
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	Шницель мясной с соусом томатным.	Олады со стученым молоком .	130/20
	Чай с сахаром.	200	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	Напиток из плодов шиповника.	Сок в ассортименте	200
	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной		
	Яблоко свежее .	100				
Неделя 1 День 5	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	Сосиска отварная с соусом томатным	Плюшка " Московская"	150
	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	200	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	Напиток из лимонов.	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Чай с сахаром.	200	Хлеб пшеничный	Ржаной хлеб		
	Хлеб пшеничный .	50				
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, огурец консервированный ..	290	Суп картофельный с горохом и зеленью.	"Колбаски" куриные с соусом.	Ватрушка с повидлом...	150
	Чай с сахаром.	200	Рагу из овощей .	Компот из сухофруктов.	Молоко кипячёное	200
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	Ржаной хлеб		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход	Выход
Неделя 2 День 7	Сыр порционнo	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом. Шницель "Деликатесный" с соусом томатным Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250/5/1	Кекс "Домино" .. Чай с яблоками и сахаром	140 200/10
	Яйцо вареное	40				
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5				
	Чай с молоком и сахаром	200				
	Хлеб пшеничный	45				
Неделя 2 День 8	Масло порционнo.	5	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа Котлеты рыбные с соусом томатным.. Картофельное пюре с маслом, огурец свежий. Напиток из апельсина. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250/1	Булочка "Плетёнка". Сок в ассортименте	150 200
	Сосиска отварная с соусом томатным	100				
	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная.	200				
	Чай с сахаром.	200				
	Хлеб пшеничный	45				
Неделя 2 День 9	Мясо тушёное с соусом.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью. Биточки "Школьные" с соусом томатным. Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий. Напиток из плодов шиповника. Хлеб пшеничный Ржаной хлеб	250/1	Яблоко свежее .. Плюшка "Московская" Чай с сахаром.	50 100 200
	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным..	180				
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10				
	Хлеб пшеничный	60				
Неделя 2 День 10	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом Ёжики мясные с томатным соусом.. Пюре гороховое с маслом, лук зелёный. Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	10/250/1	Рожок с повидлом. Чай со смородиной	150 200
	Вермишель отварная с маслом сливочным..	180				
	Чай с сахаром и лимоном	200/10				
	Хлеб пшеничный	60				
Неделя 2 День 11	Масло порционнo.	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью. Шницель мясной с соусом томатным. Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек. Компот из сухофруктов. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250/5/1	Ватрушка с творогом . Чай с сахаром.	150 200
	Плов из птицы, огурцы свежие.	280				
	Чай с яблоками и сахаром	200/7				
	Хлеб пшеничный	60				
Неделя 2 День 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом. Сосиска отварная с соусом томатным Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек. Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Ржаной хлеб	250/1	Гребешок "Школьный". Сок в ассортименте	150 200
	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная .	170				
	Хлеб пшеничный.	40				
	Чай с сахаром.	200				
	Яблоко свежее.	60				

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 %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %		
1 день	647,92	23,82	1031,58	37,93	683,66	25,13	2363,16	86,88				
2 день	546,86	20,11	866,48	31,86	429,54	15,79	1842,88	67,75				
3 день	620,12	22,80	813,35	29,90	418,89	15,40	1852,36	68,10				
4 день	573,14	21,07	825,75	30,36	510,56	18,77	1909,45	70,20				
5 день	503,74	18,52	908,5	33,40	503,21	18,50	1915,45	70,42				
6 день	695,15	25,56	820,74	30,17	492,55	18,11	2008,44	73,84				
7 день	567,25	20,85	854,32	31,41	632,56	23,26	2054,13	75,52				
8 день	588,37	21,63	732,67	26,94	552,72	20,32	1873,76	68,89				
9 день	755,48	27,78	798,98	29,37	424,81	15,62	1979,27	72,77				
10 день	619,84	22,79	903,51	33,22	539,76	19,84	2063,11	75,85				
11 день	742,08	27,28	879,06	32,32	429,54	15,79	2050,68	75,39				
12 день	475,16	17,47	792,18	29,12	532,31	19,57	1799,65	66,16				
Общее значение за 12 дней		269,67		376,00		226,11		871,78				
Среднее значение		22,47		31,33		18,84		72,65				
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		20-25		30-35		10-15						

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

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	61,14	82,23	330,23	2363,16
1 неделя 2 день	62,18	69,26	236,96	1842,88
1 неделя 3 день	64,75	52,18	280,92	1852,36
1 неделя 4 день	56,56	57,02	297,27	1909,45
1 неделя 5 день	58,57	56,05	288,03	1915,5
1 неделя 6 день	60,12	61,20	298,54	2008,44
2 неделя 7 день	53,75	83,13	272,73	2054,13
2 неделя 8 день	51,47	65,26	272,63	1873,8
2 неделя 9 день	56,39	66,00	284,17	1979,27
2 неделя 10 день	78,81	51,73	320,56	2063,11
2 неделя 11 день	67,67	71,88	283,27	2050,68
2 неделя 12 день	56,4	50,75	273,58	1799,65
Итого за 12 дней	727,82	766,69	3438,89	23712,34
Среднее значение	60,65	63,89	286,57	1976,03
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (100 %)	90	92	383	2720
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	63	64,4	268,1	1904

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

Сезон: Весна

День: понедельник

Неделя 1, День 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	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							
<b>Завтрак</b>																					
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14							
173,3	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							
538,01	Чай с яблоками и сахаром..	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66							
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66							
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	21,63	21,98	90,89	647,92	0,3	2,49	102		184,79	437,47	110,54	3,62							
<b>Обед</b>																					
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	23,15	54,43	502,68	0,15	2,67	0,15		32,25	177,6	59,51	1,8							
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64							
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66							
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34							
	<b>Итого за Обед</b>	851	24,42	29,03	153,76	1031,58	0,43	11,71	10,75		116,41	380,5	128,13	6,47							
<b>Полдник</b>																					
449,21	Десерт "Нежность"...	140	14,94	31,19	74,28	637,59															
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							
	<b>Итого за Полдник</b>	350	15,09	31,22	85,58	683,66		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34							
	<b>Итого за день</b>		61,14	82,23	330,23	2363,16	0,73	18,23	112,75		316,25	822,64	243,24	10,43							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: вторник

Сезон: Весна

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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
580,24	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	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	19,6	19,37	73,54	546,86	0,36	11,12	37,56		85,22	331,39	137,93	6,47		
<b>Обед</b>																
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76		
259,45	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	280	9,02	30,18	27,36	417,14	0,26	5,23	0,09		32,5	166,53	52	2,34		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34		
	<b>Итого за Обед</b>	851	21,28	38,19	103,66	866,48	0,49	25,44	0,71		119,97	347,06	115,08	6,2		
<b>Полдник</b>																
000,01	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		
	<b>Итого за Полдник</b>	350	21,3	11,7	59,76	429,54	0,2	0,35	55,02		137,84	239,38	34,75	2,09		
	<b>Итого за день</b>		62,18	69,26	236,96	1842,88	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 12-тидневное меню 2026 г

День: среда

Сезон: Весна

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
<b>Завтрак</b>																
215,14	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		
204,14	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/20/5	12,85	9,84	46,95	327,76	0,08	0,14	62		18,04	170,03	24,14	1,24		
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		
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44		
	<b>Итого за Завтрак</b>	555	25,34	21,36	81,63	620,12	0,17	4,32	232,6		103,75	338,03	44,8	3,56		
<b>Обед</b>																
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07		
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87		
315,14	Рис отварной с маслом, отурец консервированный.	180	3,84	5,41	32,6	194,45	0,02	1,5	27		8,87	67,28	24,51	0,76		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	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		
	<b>Итого за Обед</b>	831	31,06	21,37	124,18	813,35	0,43	10,39	56,91		166,22	427,52	134,89	7,17		
<b>Полдник</b>																
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		
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		
	<b>Итого за Полдник</b>	350	8,35	9,45	75,11	418,89	0,15	15,26	23,42		42,91	92,94	22,87	2,69		
	<b>Итого за день</b>		64,75	52,18	280,92	1852,36	0,75	29,97	312,93		312,88	858,49	202,56	13,42		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 1, День 4

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
790,12	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				
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44				
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83				
338,21	Яблоко свежее .	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2				
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	20,86	15,34	87,91	573,14	0,29	12,08	28,27		191,41	311	59,31	5,56				
<b>Обед</b>																		
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	6,64	15,56	10,18	207,3	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				
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64				
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	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				
	<b>Итого за Обед</b>	836	23,03	29,27	117,55	825,75	0,46	13,57	28,42		137,37	342,85	149,4	7,47				
<b>Полдник</b>																		
401,17	Оладьи со стухенным 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				
	<b>Итого за Полдник</b>	350	12,67	12,41	91,81	510,56	0,21	5,15	37,81		207,04	209,35	48,43	2,02				
	<b>Итого за день</b>		56,56	57,02	297,27	1909,45	0,96	30,8	94,5		535,82	863,2	257,14	15,05				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: пятница

Сезон: Весна

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				
<b>Завтрак</b>																		
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86				
312,25	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	200	8,17	6,4	19,46	168,12	0,19	8,22	31,29		55,88	112,66	37,95	1,36				
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44				
817,1	Хлеб пшеничный.	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83				
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	22,83	16,14	66,79	503,74	0,42	9	51,38		115,35	261,17	78,14	4,49				
<b>Обед</b>																		
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02				
243,22	Соусика отварная с соусом томатным	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82				
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97				
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,14	0,02	24,43	98,46		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1				
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66				
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34				
	<b>Итого за Обед</b>	856	24,56	25,26	140	908,5	0,39	12,71	30,84		117,98	317,27	90,29	5,91				
<b>Полдник</b>																		
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				
	<b>Итого за Полдник</b>	350	11,18	14,65	81,24	503,21	0,18	2,99	14,4		42,66	114,63	22,97	1,66				
	<b>Итого за день</b>		58,57	56,05	288,03	1915,45	0,99	24,7	96,62		275,99	693,07	191,4	12,06				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г День: суббота

Неделя 1, День 6

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая 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										
<b>Завтрак</b>																								
403,31	Плов с мясом, огурец консервированный ..	290	10,59	23,16	54,56	469,04	0,15	2,77	0,15		35,75	178,8	60,91	1,88										
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44										
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66										
<b>Итого за Завтрак</b>			550	17,21	25,89	98,32	695,15	0,22	2,82	0,15	59,74	221,92	73,55	2,98										
<b>Обед</b>																								
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07										
295,62	"Колбаски" куриные с соусом.	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8										
143,02	Рагу из овощей .	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14										
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25										
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66										
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34										
<b>Итого за Обед</b>			851	27,82	23,44	118,88	820,74	0,5	19,73	61,74	212,97	362,05	128,21	8,26										
<b>Полдник</b>																								
410,02	Ватрушка с повидлом...	150	9,41	5,6	72,13	376,56	0,16	0,3	17,5		33,14	95,01	19,22	2,01										
385	Молоко кипячёное	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2										
<b>Итого за Полдник</b>			350	15,09	11,87	81,34	492,55	0,24	2,9	57,5	273,14	275,01	47,22	2,21										
<b>Итого за день</b>			60,12	61,2	298,54	2008,44	0,96	25,45	119,39		545,85	858,98	248,98	13,45										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

Сезон: Весна

Неделя 2, день 7

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	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				
<b>Завтрак</b>																		
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				
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				
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	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05				9	29,25	6,3	0,5				
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	20,98	18,69	78,78	567,25	0,22	2,08	171,2		267,5	391,37	74,72	3,16				
<b>Обед</b>																		
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				
580,43	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	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66				
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,38	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56				
	<b>Итого за Обед</b>	836	23,45	29,72	123,25	854,32	29,72	15,35	312,22		128,89	265,67	84,45	5,29				
<b>Полдник</b>																		
1 449,3	Кекс "Домино"	140	9,18	34,65	58,71	583,41												
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				
	<b>Итого за Полдник</b>	350	9,32	34,72	70,7	632,56		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66				
	<b>Итого за день</b>		53,75	83,13	272,73	2054,13	29,94	18,48	483,42		409,98	662,26	164,31	9,11				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
243,22	Соуска отварная с соусом томатным	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		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05				9	29,25	6,3	0,5		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		550	15,09	23,45	79,24	588,37	0,12	1,43	52,44		52,17	175,81	48,37	2,48		
<b>Обед</b>																
108	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9		
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49		
312,2	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий.	180	3,38	4,92	15,07	118,08	0,15	8,18	25,94		50,13	96,14	32,32	1,2		
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	6,52	2,7	32,75	181,4	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		
<b>Итого за Обед</b>																
		831	24,18	19,65	114,77	732,67	0,41	17,78	77,1		146,44	342,42	107,32	5,24		
<b>Полдник</b>																
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		
<b>Итого за Полдник</b>																
		350	12,2	22,16	78,62	552,72	0,24	4	31,88		68,83	148,96	37,3	2,46		
<b>Итого за день</b>																
			51,47	65,26	272,63	1873,76	0,77	23,21	161,42		267,44	667,19	192,99	10,18		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г День: среда

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	6	5	4											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
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 пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным..	180	7,92	6,88	45,59	275,96	0,2		25,2		32,02	162,68	58,43	1,91				
538,01	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66				
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66				
<b>Итого за Завтрак</b>		550	23,06	32,31	93,1	755,48	0,38	1,25	25,27		69,64	280,25	86,58	4,15				
<b>Обед</b>																		
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				
580,24	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				
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64				
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66				
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34				
<b>Итого за Обед</b>		851	25,65	23,72	114,98	798,98	0,38	22,77	31,18		137,45	374,94	154,8	8,05				
<b>Полдник</b>																		
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				
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98				
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44				
<b>Итого за Полдник</b>		350	7,68	9,97	76,09	424,81	0,32	5,83	9,62		44,15	73,54	20	2,52				
<b>Итого за день</b>			56,39	66	284,17	1979,27	1,08	29,85	66,07		251,24	728,73	261,38	14,72				

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая 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							
<b>Завтрак</b>																					
833,05	"Нездышки" 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..	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97							
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							
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66							
<b>Итого за Завтрак</b>			550	29,87	17,16	86,47	619,84	0,19	4,4	72,25	65,73	178,25	41,39	2,97							
<b>Обед</b>																					
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	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	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	5,24	9,75	9,77	147,79	0,05	0,38	12,06		16,17	68,56	14,98	0,99							
199,3	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный.	183	19,75	5,77	40,43	292,65	0,42	0,9	25,2		95,55	196,52	80,58	6,18							
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	6,52	2,7	32,75	181,4	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							
<b>Итого за Обед</b>			844	38,71	22,29	137,01	903,51	0,73	11,64	41,34	179,28	453,31	157,78	10,54							
<b>Полдник</b>																					
018,0	Рожок с повидлом.	150	10,12	12,25	87,43	500,45	0,16	0,15	31,2		30,16	106,39	18,1	1,79							
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34							
<b>Итого за Полдник</b>			350	10,23	12,28	97,08	539,76	0,16	9,58	31,2	43,22	110,41	23,01	2,13							
<b>Итого за день</b>			78,81	51,73	320,56	2063,11	1,08	25,62	144,79		288,23	741,97	222,18	15,64							

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: пятница

Неделя 2, День 11

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

№ рец.	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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
14	Масло порционное.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
291,36	Плов из птицы, огурцы свежие.	280	13,16	22,08	57,11	479,8	0,1	3,96	16,41		35,16	196,88	57,65	1,66		
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		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		552	19,85	28,46	101,63	742,08	0,17	4,71	36,41		61,47	242,27	70,92	2,93		
<b>Обед</b>																
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	6,64	15,56	10,18	207,3	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		
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	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		
<b>Итого за Обед</b>																
		836	26,52	31,72	121,88	879,06	0,45	10,67	44,42		168,36	445,95	98,75	6,77		
<b>Полдник</b>																
000,04	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		
<b>Итого за Полдник</b>																
		350	21,3	11,7	59,76	429,54	0,2	0,35	55,02		137,84	239,38	34,75	2,09		
<b>Итого за день</b>																
			67,67	71,88	283,27	2050,68	0,82	15,73	135,85		367,67	927,6	204,42	11,79		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: суббота

Сезон: Весна

Неделя 2, день 12

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реч.	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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
295,39	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	8,96	6,56	7,67	125,56	0,05	0,48	20,06		11,71	33,46	11,16	0,8		
314,15	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	170	5,02	5,09	22,86	157,33	0,12	0,96	21		25,76	117,81	76,05	2,45		
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
338,2	Яблоко свежее.	60	0,24	0,24	5,88	26,64	0,02	6,93	0,02		9,6	6,6	5,4	1,32		
<b>Итого за Завтрак</b>			550	18,67	13,72	69,25	0,23	8,42	41,08		67,06	187,99	102,45	5,45		
<b>Обед</b>																
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 томатным	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82		
312,17	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек.	180	7,36	5,3	19,52	155,22	0,17	8,18	25,94		49,23	102,14	34,42	1,23		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66		
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34		
<b>Итого за Обед</b>			851	25,08	25,04	110,89	0,42	13,2	26,72		137,6	341,02	103,36	5,66		
<b>Полдник</b>																
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		
<b>Итого за Полдник</b>			350	12,66	11,99	93,44	0,23	4,08	35,1		72,78	149,13	38,19	2,67		
<b>Итого за день</b>			56,41	50,75	273,58	1799,65	0,88	25,7	102,9		277,44	678,14	244	13,78		