

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 18 » 03 2026 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 102 г. о. Самара

« 18 » 03 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 рецептур 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)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно.	20	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	Десерт "Нежность" ..	140
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным..	250/10	Плов с мясом, огурцы свежие	280	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 2			Ржаной хлеб	60		
	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		
Неделя 1 День 3	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	60		
	Омлет натуральный с маслом сливочным ,	80	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Яблоко свежее ..	50
	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/20/5	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Гребешок "Школьный"	100
Неделя 1 День 4	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	180	Чай со смородиной	200
	Хлеб пшеничный.	40	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 1 День 5	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	Оладьи со сгущенным молоком .	130/20
	Чай с сахаром.	200	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Сок в ассортименте	200
	Хлеб пшеничный .	50	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	180		
	Яблоко свежее .	100	Напиток из плодов шиповника.	200		
Неделя 1 День 6			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Плюшка "Московская" .	150
	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	200	Сосиска отварная с соусом томатным	100	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
Неделя 1 День 7	Чай с сахаром.	200	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180		
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток из лимонов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	60		
Неделя 1 День 8			Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Ватрушка с повидлом...	150
	Плов с мясом, огурец консервированный ..	290	"Колбаски" куриные с соусом.	100	Молоко кипячёное	200
	Чай с сахаром.	200	Рагу из овощей .	180		
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов.	200		
Неделя 1 День 9			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	60		

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	Кекс "Домино"..	140
	Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	200/10
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180		
	Чай с молоком и сахаром	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 8	Масло порционно.	5	Суп картофельный с клецками и зеленью укропа	250/1	Булочка "Плетёнка".	150
	Сосиска отварная с соусом томатным	100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Сок в ассортименте	200
	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная.	200	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий.	180		
	Чай с сахаром.	200	Напиток из апельсинов.	200		
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 9	Мясо тушёное с соусом.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	Яблоко свежее ..	50
	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным..	180	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Плюшка "Московская"	100
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	180	Чай с сахаром.	200
	Хлеб пшеничный	60	Напиток из плодов шиповника.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	60		
Неделя 2 День 10	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	Рожок с повидлом.	150
	Вермишель отварная с маслом сливочным..	180	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный.	183		
	Хлеб пшеничный	60	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 11	Масло порционно.	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	Ватрушка с творогом .	150
	Плов из птицы, огурцы свежие.	280	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зеленый горошек.	180		
	Хлеб пшеничный	60	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	Гребешок "Школьный".	150
	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная .	170	Сосиска отварная с соусом томатным	100	Сок в ассортименте	200
	Хлеб пшеничный.	40	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек.	180		
	Чай с сахаром.	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Яблоко свежее.	60	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	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 %
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

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

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														
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
538,0	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	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		550	21,63	21,98	90,89	647,92	0,3	2,49	102		184,79	437,47	110,54	3,62
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
403,2	Плов с мясом, огурцы свежие	280	10,49	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
Итого за Обед		851	24,42	29,03	153,76	1031,58	0,43	11,71	10,75		116,41	380,5	128,13	6,47
Полдник														
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
Итого за Полдник		350	15,09	31,22	85,58	683,66		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за день			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
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	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	19,6	19,37	73,54	546,86	0,36	11,12	37,56		85,22	331,39	137,93	6,47
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
259,45	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	280	9,02	30,18	27,36	417,14	0,26	5,23	0,09		32,5	166,53	52	2,34
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	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
Итого за Обед		851	21,28	38,19	103,66	866,48	0,49	25,44	0,71		119,97	347,06	115,08	6,2
Полдник														
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
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			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

№ 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														
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
Итого за Завтрак		555	25,34	21,36	81,63	620,12	0,17	4,32	232,6		103,75	338,03	44,8	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
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
315,14	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	180	3,84	5,41	32,6	194,45	0,02	1,5	27		8,87	67,28	24,51	0,76
349,03	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
Итого за Обед		831	31,06	21,37	124,18	813,35	0,43	10,39	56,91		166,22	427,52	134,89	7,17
Полдник														
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
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			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

№ 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														
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
Итого за Завтрак		550	20,86	15,34	87,91	573,14	0,29	12,08	28,27		191,41	311	59,31	5,56
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	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
Итого за Обед		836	23,03	29,27	117,55	825,75	0,46	13,57	28,42		137,37	342,85	149,4	7,47
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			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	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
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
Итого за Завтрак		550	22,83	16,14	66,79	503,74	0,42	9	51,38		115,35	261,17	78,14	4,49
Обед														
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
243,22	Сосиска отварная с соусом 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
Итого за Обед		856	24,56	25,26	140	908,5	0,39	12,71	30,84		117,98	317,27	90,29	5,91
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			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

Сезон: Весна

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
Итого за Завтрак		550	17,21	25,89	98,32	695,15	0,22	2,82	0,15		59,74	221,92	73,55	2,98
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
295,62	"Колбаски" куриные с соусом.	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8
143,02	Рагу из овощей .	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14
349,03	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
Итого за Обед		851	27,82	23,44	118,88	820,74	0,5	19,73	61,74		212,97	362,05	128,21	8,26
Полдник														
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
Итого за Полдник		350	15,09	11,87	81,34	492,55	0,24	2,9	57,5		273,14	275,01	47,22	2,21
Итого за день			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

День: понедельник

Сезон: Весна

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
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
Итого за Завтрак		550	20,98	18,69	78,78	567,25	0,22	2,08	171,2		267,5	391,37	74,72	3,16
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
580,43	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	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		836	23,45	29,72	123,25	854,32	29,72	15,35	312,22		128,89	265,67	84,45	5,29
Полдник														
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
Итого за Полдник		350	9,32	34,72	70,7	632,56		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
Итого за день			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

№ 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
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
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
Итого за Завтрак		550	15,09	23,45	79,24	588,37	0,12	1,43	52,44		52,17	175,81	48,37	2,48
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
312,2	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 апельсинов.	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
Итого за Обед		831	24,18	19,65	114,77	732,67	0,41	17,78	77,1		146,44	342,42	107,32	5,24
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			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

Сезон: Весна

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
302	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным..	180	7,92	6,88	45,59	275,96	0,2		25,2		32,02	162,68	58,43	1,91
538,0	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	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		550	23,06	32,31	93,1	755,48	0,38	1,25	25,27		69,64	280,25	86,58	4,15
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
388,05	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
Итого за Обед		851	25,65	23,72	114,98	798,98	0,38	22,77	31,18		137,45	374,94	154,8	8,05
Полдник														
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
Итого за Полдник		350	7,68	9,97	76,09	424,81	0,32	5,83	9,62		44,15	73,54	20	2,52
Итого за день			56,39	66	284,17	1979,27	1,08	29,85	66,07		251,24	728,73	261,38	14,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: четверг

Сезон: Весна

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	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
203	Вермишель отварная с маслом сливочным..	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
Итого за Завтрак		550	29,87	17,16	86,47	619,84	0,19	4,4	72,25		65,73	178,25	41,39	2,97
Обед														
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
941,05	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
Итого за Обед		844	38,71	22,29	137,01	903,51	0,73	11,64	41,34		179,28	453,31	157,78	10,54
Полдник														
018,01	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
Итого за Полдник		350	10,23	12,28	97,08	539,76	0,16	9,58	31,2		43,22	110,41	23,01	2,13
Итого за день			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

Сезон: Весна

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
291,36	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
Итого за Завтрак		552	19,85	28,46	101,63	742,08	0,17	4,71	36,41		61,47	242,27	70,92	2,93
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	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
Итого за Обед		836	26,52	31,72	121,88	879,06	0,45	10,67	44,42		168,36	445,95	98,75	6,77
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			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, день12

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														
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
Итого за Завтрак		550	18,67	13,72	69,25	475,16	0,23	8,42	41,08		67,06	187,99	102,45	5,45
Обед														
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	1,88	5,07	20,12	133,63	0,03	3,17	0,14		25,1	43,48	18,72	0,51
243,22	Сосиска отварная с соусом 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
Итого за Обед		851	25,08	25,04	110,89	792,18	0,42	13,2	26,72		137,6	341,02	103,36	5,66
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			56,41	50,75	273,58	1799,65	0,88	25,7	102,9		277,44	678,14	244	13,78