

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

« 24 » 08 2026 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 102 г. о. Самара



Е. Н. Елизарова

« 31 » 08 2026 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в осенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

Согласовано с родителями

Степаненко О.В. [подпись]
Малышева Е.В. [подпись]
Алексеева О.Т. [подпись]

Применение: 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 2.3.2.4.6281-26

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 " . Чай с сахаром и лимоном	140 200/10
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Плов с мясом, огурцы свежие	280		
	Какао напиток с молоком.	200	Напиток из плодов шиповника..	200		
	Хлеб пшеничный .	70	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	60		
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	Ватрушка с творогом . Чай с сахаром.	150 200
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	280		
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	60		
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный со сливочным маслом..	80	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Гребешок "Школьный" Чай со смородиной Яблоко свежее ..	100 200 50
	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/15/5	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	180		
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 4	Масло порционно	10	Хлеб ржаной	40	Оладьи со сгущенным молоком . Чай с сахаром.	130/20 200
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1		
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Шницель мясной с соусом томатным.	100		
	Хлеб пшеничный .	70	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	180		
			Напиток из плодов шиповника..	200		
Неделя 1 День 5	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Хлеб пшеничный	60	Пудинг из творога с повидлом (запечённый). Чай с сахаром.	150 200
	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	200	Хлеб ржаной	40		
	Чай со смородиной	200	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1		
	Хлеб пшеничный .	50	Сосиска отварная с соусом	100		
			Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, огурцы свежие.	290	Напиток из лимонов.	200	Плюшка " Московская" . Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	150 200
	Какао напиток с молоком.	200	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	30		
			"Колбаски" куриные с соусом.	100		
			Рагу из овощей .	180		

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		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 8	Масло порционно.	5	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	Булочка "Плетёнка".	150
	Сосиска отварная с соусом	100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Сок в ассортименте	200
	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	200	Картофельное пюре с маслом, томат свежий.	180		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Напиток из апельсина.	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	Пудинг из творога с яблоками, с повидлом	150
	Каша пшённая рассыпчатая.	200	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	180		
	Хлеб пшеничный .	50	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 с зеленью.	10/250/1	Плюшка "Московская" .	150
	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	Чай со смородиной	200
	Чай с молоком и сахаром	200	Пюре гороховое .	180	Яблоко свежее ..	50
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток из апельсинов.	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 .	200/10	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зеленый горошек.	180		
	Хлеб пшеничный	60	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	Гребешок "Школьный".	150
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, кукуруза консервированная	200	Сосиска отварная с соусом	100	Сок в ассортименте	200
	Чай со смородиной	200	Картофельное пюре с маслом сливочным, зелёный горошек.	180		
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		

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 СанПин2.3/2.4.4282-26		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	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