

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

2026 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 102 г. о. Самара

Е. Н. Елизарова

31 08 2026 г.



Основное десятидневное цикличное меню

(завтраков, обедов, полдников)

в осенний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Согласовано с родителями

Степаненко О.В.

Малышева Е.В.

Алексеева А.Т.

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 2.3/2.4.4282-20

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно.	15	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	Пирог "Школьный" .	90
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Плов с мясом, огурец свежий	250		200/10
	Какао напиток с молоком.	200	Напиток из плодов шиповника..	200		
	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Ватрушка с творогом.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250		200
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный .	60	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Гребешок школьный	50
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100		200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	150		50
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
Неделя 1 День 4	Масло порционно	10	Хлеб ржаной .	30	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1		200
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Шницель мясной с соусом томатным.	100		
	Хлеб пшеничный..	30	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	165		
			Напиток из плодов шиповника..	200		
Неделя 1 День 5	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Хлеб пшеничный..	30	Пудинг из творога с повидлом (запечённый)	100
	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный	150	Хлеб ржаной .	30		200
	Чай со смородиной	200	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/1		
	Хлеб пшеничный .	60	Сосиска отварная с соусом	100		
			Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150		
			Напиток из лимонов.	200		
			Хлеб пшеничный.	40		
			Хлеб ржаной .	30		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 6	Сыр порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Десерт "Нежность" ..	90
	Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром .	200/10
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	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 .	30		
Неделя 2 День 7	Масло порционно	5	Суп картофельный с клёцками и зеленью .	200/1	Булочка " Плетёнка"	100
	Сосиска отварная с соусом	100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Сок в ассортименте	200
	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий	165		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Напиток из апельсинов.	200		
	Хлеб пшеничный.	45	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя2 День 8	Мясо тушёное с соусом.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	100
	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным.	170	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной .	200	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	165		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника..	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 9	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	Плюшка Московская.	50
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	Чай со смородиной	200
	Чай с молоком и сахаром	200	Пюре гороховое	150	Яблоко свежее ..	50
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток из апельсинов.	200		
			Хлеб пшеничный	40		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 10	Масло порционно.	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	Ватрушка с творогом.	100
	Плов из птицы со свежим огурцом	250	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек.	150		
	Хлеб пшеничный ..	35	Напиток из сухофруктов.	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 7 до 11 лет

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	598,29	25,46	877,28	37,33	478,45	20,36	1954,02	83,15
2 день	504,48	21,47	801,65	34,11	354,57	15,09	1660,70	70,67
3 день	562,27	23,93	767,62	32,66	242,2	10,31	1572,09	66,90
4 день	470,93	20,04	788,56	33,56	328,05	13,96	1587,54	67,55
5 день	474,91	20,21	756,72	32,20	301,82	12,84	1533,45	65,25
6 день	590,84	25,14	859,28	36,57	459	19,53	1909,12	81,24
7 день	535,88	22,80	719,3	30,61	527,35	22,44	1782,53	75,85
8 день	646,42	27,51	736,99	31,36	265,02	11,28	1648,43	70,15
9 день	600,9	25,57	762,23	32,44	240,46	10,23	1603,59	68,24
10 день	583,5	24,83	897,27	38,18	354,57	15,09	1835,34	78,10
Общее значение за 12 дней		236,95		339,02		151,13		727,10
Среднее значение		23,70		33,90		15,11		72,71
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 7 до 11 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	50,8	66,4	283,18	1954,02
1 неделя 2 день	56,21	66,7	208,89	1660,7
1 неделя 3 день	59,46	49,43	222,33	1572,09
1 неделя 4 день	40,19	65,01	210,39	1587,54
1 неделя 5 день	55,07	50,94	213,65	1533,45
1 неделя 6 день	59,81	73,61	251,84	1909,12
2 неделя 7 день	51,79	60,88	257,41	1782,53
2 неделя 8 день	58,32	67,1	202,84	1648,43
2 неделя 9 день	70,46	44,52	230,24	1603,59
2 неделя 10 день	58,72	72,0	238,2	1835,34
Итого за 10 дней	560,83	616,53	2318,97	17086,81
Среднее значение	56,08	61,65	231,90	1708,68
Норма по СанПиН2.3/2.4.4282- 26 (100 %)	77	79	335	2350
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (70 %)	53,9	55,3	234,5	1645