«Утверждаю»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
_____Т. Н. Аврискина
«_3_»__11_____2026 г.

ЭП

Елизарова Елена Николаевна
cn=Елизарова Елена Николаевна, o=МБОУ Школа № 102 г.о. Самара, email=sdo.school-102@63edu.ru, c=RU
2026.10.27 10:02:40 +04'00'

«Согласовано»
Директор МБОУ школа № 102 г. о. Самара
_____/ Е.Н. Елизарова
«_3_»__11_____2026 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в зимний период
Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 12 лет и старше

Согласовано с родителями
Степаненко О. В.
Малыщева Е. В.
Алексеева О. Т.

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 2.3/2.4.4282-26

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	Коврижка медовая "Пчелка ЖуЖу"...	130
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным..	250/10	Плов с мясом, икра кабачковая.	280	Чай с сахаром и лимоном	211/10
	Какао напиток с молоком.	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный . .	70	Хлеб пшеничный .	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	Ватрушка с творогом .	140
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	280	Чай с сахаром.	211
	Чай со смородиной	209/4,5	Напиток из плодов шиповника..	200		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный .	50		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный с маслом сливочным ,	80	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Гребешок "Школьный" .	140
	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/15/5	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Чай со смородиной	209/4,5
	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	180		
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный .	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 1 День 4	Масло порционно.	5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	Оладьи со сгущенным молоком .	130/20
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Сок в ассортименте	200
	Чай с яблоками и сахаром	211/7	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.	180		
	Печенье «Нежное»	45	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный . .	30	Хлеб пшеничный .	50		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 1 День 5	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	Пудинг из творога с яблоками, с повидлом	140
	Картофельное пюре с маслом.	180	Сосиска отварная с соусом	100	Чай с сахаром.	211
	Чай со смородиной	209/4,5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180		
	Хлеб пшеничный	60	Напиток из лимонов.	200		
			Хлеб пшеничный .	50		
			Ржаной хлеб	50		
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, икра морковная	290	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	Плюшка " Московская" .	150
	Какао напиток с молоком.	200	"Колбаски" куриные с соусом.	100	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200
	Хлеб пшеничный	60	Рагу из овощей .	180		
			Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Ржаной хлеб	50		

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	211/7
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом .	250/5	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180		
	Чай с молоком и сахаром	211	Напиток из плодов шиповника..	200		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный .	50		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	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 .	180	Картофельное пюре с маслом, кукуруза консервированная .	180		
	Чай с сахаром.	211	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный.	50	Хлеб пшеничный .	60		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя2 День 9	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..	200	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	Плюшка "Московская"	150
	Чай с сахаром.	211	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5
	Хлеб пшеничный.	40	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180		
	Десерт фруктовый.	100	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 10	Мясо тушёное с соусом.	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	Ватрушка с повидлом.	140
	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	Суп с рыбными консервами	250	Чай с сахаром.	211
	Чай со смородиной	209/4,5	Ёжики мясные с томатным соусом..	100		
	Хлеб пшеничный.	40	Пюре гороховое .	180		
			Напиток из плодов шиповника..	200		
			Хлеб пшеничный	50		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 11	Масло порционно.	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	Гребешок "Школьный" .	150
	Плов из птицы.	280	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Сок в ассортименте	200
	Чай с яблоками и сахаром	211/7	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зеленый горошек.	180		
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный .	50		
			Хлеб ржаной	40		
Неделя 2 День 12	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	Ватрушка с творогом...	140
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	Чай с сахаром.	211
	Хлеб пшеничный	60	Сосиска отварная с соусом	100		
	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	Картофельное пюре с маслом.	180		
			Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный .	60		
			Ржаной хлеб	50		

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г **День:** понедельник **Сезон:** Зима

Неделя 1, день 1 **Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
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
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		550	28,78	28,7	101,24	778,41	0,45	2,74	122		320,36	617,78	143,12	4,87
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
403,05	Плов с мясом, икра кабачковая.	280	10,53	22,73	50,84	450,05	76,64	4,6	460,13		45,32	172,76	57,64	1,89
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		831	24,51	30,2	137,06	918,08	76,88	14,87	470,53		111,71	341,71	114,86	5,24
Полдник														
415,13	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"...	130	6,84	23,13	74,9	558,69	0,09	0,1	30,06		30,47	74,95	10,87	1,07
393,12	Чай с сахаром и лимоном	211/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		351	6,99	23,16	86,2	604,76	0,09	4,13	30,06		45,52	79,62	15,44	1,41
Итого за день			60,28	82,06	324,5	2301,25	77,42	21,74	622,59		477,59	039,11	273,42	11,52

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г **День:** вторник **Сезон:** Зима

Неделя 1, день 2 **Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
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	209/4,5	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		553,5	19,85	20,31	65,85	525,62	0,22	11,12	37,56		59,89	249,06	120,2	5,08
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
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
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		821	21	39,43	96,85	826,4	0,58	24,16	0,51		142,34	386,29	121,84	6,97
Полдник														
000,0	Ватрушка с творогом...	140	19,79	10,87	64,12	433,47	0,18	0,28	50,75		116,05	219,13	28,4	1,53
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		351	19,89	10,9	75,13	478,18	0,18	0,33	50,75		128,04	223,25	32,64	1,97
Итого за день			60,74	70,64	237,83	1830,2	0,98	35,61	88,82		330,27	858,6	274,68	14,02

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г **День:** среда **Сезон:** Зима

Неделя 1, день 3 **Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
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
204,15	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.	211/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		554,5	24,83	21,77	79,31	612,55	0,17	3,22	190,66		102,5	298,37	40,94	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
349,06	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														
417,12	Гребешок "Школьный" .	140	11,26	10,82	73,1	434,8	0,18	0,07	32,75		30,44	116,75	18,84	1,74
1 533	Чай со смородиной	209/4,5	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		353,5	11,37	10,85	82,75	474,11	0,18	9,5	32,75		43,5	120,77	23,75	2,08
Итого за день			69,2	56,08	276,48	1887,52	0,78	23,01	280,32		303,02	842,81	198,53	12,49

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г **День:** четверг **Сезон:** Зима

Неделя 1, день 4 **Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
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
1 538	Чай с яблоками и сахаром	211/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
280,1	Печенье "Нежное".	45	2,59	14,67	21,24	227,35								
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		558	13,89	32,15	88,36	698,41	0,22	2,05	80		172,75	245,19	62,23	2,7
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
314,13	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.	180	5,24	5,13	23,97	163,01	0,12	1,44	21		29,92	121,87	77,34	2,45
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
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		826	22,77	38,96	105,36	863,21	0,59	14,14	28,42		155,53	414,2	162,77	7,97
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			49,33	83,52	285,53	2072,18	1,02	21,34	146,23		535,32	868,74	273,43	12,69

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г **День:** пятница **Сезон:** Зима

Неделя 1, день 5 **Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
Завтрак														
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	Картофельное пюре с маслом.	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,14	4,38	30,89		47,85	92,29	29,15	1,04
1 533	Чай со смородиной	209/4,5	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		553,5	21,5	18,4	70,37	533,04	0,26	14,54	50,98		87,06	171,37	55,08	2,9
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	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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		836	27,75	29,81	133,51	913,56	0,49	12,71	30,74		135,81	370,8	100,52	6,69
Полдник														
240,11	Пудинг из творога с яблоками, с повидлом	140	13,67	10,84	40,6	314,64	0,05	1,53	80,52		123,49	171,43	20,55	1,67
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		351	13,77	10,87	51,61	359,35	0,05	1,58	80,52		135,48	175,55	24,79	2,11
Итого за день			63,02	59,08	255,49	1805,95	0,8	28,83	162,24		358,35	717,72	180,39	11,7

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г **День:** суббота **Сезон:** Зима

Неделя 1, день 6 **Неделя:** 1 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
Завтрак														
403,39	Плов с мясом, икра морковная	290	10,86	21,42	56,97	464,1	0,17	4,28	0,21		37,06	189,08	67,54	1,96
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	23,25	30,11	107,17	792,67	0,28	5,58	20,21		176,89	344,28	98,73	3,36
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
349,06	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
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		841	32,37	28,79	110,88	832,35	0,49	19,63	61,64		200,27	342,4	122,46	7,55
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			66,8	73,55	299,29	2128,23	0,95	28,2	96,25		419,82	801,31	244,16	12,57

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г **День:** понедельник **Сезон:** Зима

Неделя 2, день 7 **Неделя:** 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
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	211	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		556	24,97	20,96	86,52	634,66	0,32	2,08	171,2		275,38	451,55	97,15	3,96
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
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
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		826	24,49	31,2	117,9	850,44	29,84	14,07	312,22		158,26	336,5	100,61	6,84
Полдник														
1 449,3	Кекс "Домино"..	140	9,18	34,65	58,71	583,41								
1 538	Чай с яблоками и сахаром	211/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		358	9,31	34,7	70,41	631,18		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за день			58,77	86,86	274,83	2116,28	30,16	16,9	483,42		446,75	792,94	202,63	11,4

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г **День:** вторник **Сезон:** Зима

Неделя 2, день 8 **Неделя:** 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
Завтрак														
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
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
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,42	6,46	38,03	228,54	0,03		32,4		8,97	75,89	26,38	0,73
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
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		551	17,01	28,96	76,81	636,57	0,26	0,47	72,44		76,04	251,89	64,11	3,84
Обед														
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
312,44	Картофельное пюре с маслом, кукуруза консервированная .	180	3,81	4,98	17,7	130,98	0,15	6,63	25,74		53,52	95,51	31,94	1,01
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		831	26,62	21,8	112,83	754,12	0,41	15,06	76,9		145,76	337,84	104,17	4,72
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			55,83	72,92	268,26	1943,41	0,91	19,53	181,22		290,63	738,69	205,58	11,02

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г **День:** среда **Сезон:** Зима

Неделя 2, день 9 **Неделя:** 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
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.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
338,28	Десерт фруктовый.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		551	21,11	16,28	80,22	551,9	0,15	12,08	28,27		166,08	228,67	41,58	4,17
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
314,33	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180	4,9	6,73	23,9	175,77	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
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	27,16	28,89	97,12	757,17	0,35	20,77	30,88		145,26	327,88	138,82	7,04
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
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Полдник		364,5	11,19	14,63	64,71	436,95	0,18	2,83	14,4		41,15	109,52	22,33	1,8
Итого за день			59,46	59,8	242,05	1746,02	0,68	35,68	73,55		352,49	666,07	202,73	13,01

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г **День:** четверг **Сезон:** Зима

Неделя 2, день 10 **Неделя:** 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
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
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
1 533	Чай со смородиной	209/4,5	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		553,5	21,64	31,76	71,33	657,81	0,23	9,63	28,34		56,05	152,25	39,88	2,78
Обед														
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
87,04	Суп с рыбными консервами	250	7,12	4,02	19,54	142,82	0,11	8,3			28,59	67,13	30,28	0,97
941,03	Ёжики 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
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
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		920	44,61	27,25	139,92	983,43	0,85	47,39	31		260,25	536,84	187,01	12,62
Полдник														
410,01	Ватрушка с повидлом.	140	8,78	5,2	75,37	383,4	0,15	0,28	16,25		30,5	88,74	17,94	1,87
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		351	8,88	5,23	86,38	428,11	0,15	0,33	16,25		42,49	92,86	22,18	2,31
Итого за день			75,13	64,24	297,63	2069,35	1,23	57,35	75,59		358,79	781,95	249,07	17,71

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г **День:** пятница **Сезон:** Зима

Неделя 2, день 11 **Неделя:** 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
291,32	Плов из птицы.	280	13,55	17,25	61,66	459,44	0,1	2,72	16,42		34,64	202,06	59,27	1,65
1 538	Чай с яблоками и сахаром	211/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
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	20,82	24,92	97,93	702,68	0,28	3,47	36,42		82,28	316,78	87,47	4,09
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	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 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
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
817,1	Хлеб пшеничный	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
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		826	26,33	41,58	108,61	914,01	0,56	10,57	44,42		180,49	511,43	112,63	7,62
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			59,81	78,49	299,98	2149	1,07	18,12	115,94		335,55	977,34	238,29	14,38

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г **День:** суббота **Сезон:** Зима

Неделя 2, день12 **Неделя:** 2 **Возраст:** 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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
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
314,33	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180	4,9	6,73	23,9	175,77	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Завтрак		554,5	30,1	20,68	71,55	592,72	0,24	3,2	67,8		61,31	243,29	101,23	4,43
Обед														
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
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	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82
312	Картофельное пюре с маслом.	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,14	4,38	30,89		47,85	92,29	29,15	1,04
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
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		941	27,62	36,29	121,09	921,61	0,41	47,91	31,57		188,54	344,03	108,35	5,73
Полдник														
000,00	Ватрушка с творогом...	140	19,79	10,87	64,12	433,47	0,18	0,28	50,75		116,05	219,13	28,4	1,53
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		351	19,89	10,9	75,13	478,18	0,18	0,33	50,75		128,04	223,25	32,64	1,97
Итого за день			77,61	67,87	267,77	1992,51	0,83	51,44	150,12		377,89	810,57	242,22	12,13

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	60,28	82,06	324,50	2301,25
1 неделя 2 день	60,74	70,64	237,83	1830,20
1 неделя 3 день	69,20	56,08	276,48	1887,52
1 неделя 4 день	49,33	83,52	285,53	2072,18
1 неделя 5 день	63,02	59,08	255,49	1806,0
1 неделя 6 день	66,80	73,55	299,29	2128,23
2 неделя 7 день	58,77	86,86	274,83	2116,28
2 неделя 8 день	55,83	72,92	268,26	1943,4
2 неделя 9 день	59,46	59,80	242,05	1746,02
2 неделя 10 день	75,13	64,24	297,63	2069,35
2 неделя 11 день	59,81	78,49	299,98	2149,00
2 неделя 12 день	77,6	67,87	267,77	1992,51
Итого за 12 дней	755,98	855,11	3329,64	24041,90
Среднее значение	63,00	71,26	277,47	2003,49
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (100 %)	63	64,4	268,1	1904
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (70 %)	**63**	**64,4**	**268,1**	**1904**

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	778,41	28,62	918,08	33,75	604,76	22,23	2301,25	84,60
2 день	525,62	19,32	826,4	30,38	478,18	17,58	1830,20	67,29
3 день	612,55	22,52	800,86	29,44	474,11	17,43	1887,52	69,39
4 день	698,41	25,68	863,21	31,74	510,56	18,77	2072,18	76,18
5 день	533,04	19,60	913,56	33,59	359,35	13,21	1805,95	66,40
6 день	792,67	29,14	832,35	30,60	503,21	18,50	2128,23	78,24
7 день	634,66	23,33	850,44	31,27	631,18	23,21	2116,28	77,80
8 день	636,57	23,40	754,12	27,73	552,72	20,32	1943,41	71,45
9 день	551,9	20,29	724,7	26,64	436,95	16,06	1746,02	64,19
10 день	657,81	24,18	983,43	36,16	428,11	15,74	2069,35	76,08
11 день	702,68	25,83	914,01	33,60	532,31	19,57	2149,00	79,01
12 день	592,72	21,79	921,61	33,88	478,18	17,58	1992,51	73,25
Общее значение за 12 дней		283,71		378,78		220,21		883,89
Среднее значение		23,64		31,56		18,35		73,66
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин2.3/2.4.4282-26		**20-25**		**30-35**		**10-15**		