«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 10:03:19 +04'00'

«Согласовано»
Директор МБОУ школа № 102 г. о. Самара
_____/ Е. Н. Елизарова
«_3_»_11_2026 г.

Основное десятидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в зимний период
Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 7 до 11 лет

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.	15	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	Коврижка медовая "Пчелка ЖуЖу"..	80
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Плов с мясом, икра кабачковая	250	Чай с сахаром и лимоном	211/10
	Какао напиток с молоком.	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	50		
			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.	90
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	Чай с сахаром.	211
	Чай со смородиной	209/4,5	Напиток из плодов шиповника..	200		
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный	50		
			Хлеб ржаной..	35		
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный .	60	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Гребешок Школьный	90
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	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	150		
	Хлеб пшеничный..	30	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 4	Масло порционно.	5	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Оладьи со сгущенным молоком.	90/10
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Сок в ассортименте	200
	Чай с яблоками и сахаром	211/7	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	165		
	Хлеб пшеничный..	30	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Печенье "Нежное".	45	Хлеб пшеничный .	50		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 5	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/1	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	90
	Картофельное пюре с маслом	150	Сосиска отварная с соусом	100	Чай с сахаром.	211
	Чай со смородиной	209/4,5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток из лимонов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			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	Кекс "Домино".	90
	Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	211/7
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180		
	Чай с молоком и сахаром	211	Напиток из плодов шиповника..	200		
	Хлеб пшеничный ..	40	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 7	Масло порционно	10	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	150	Картофельное пюре с маслом, кукуруза консервированная.	170		
	Чай с сахаром.	211	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	50		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя2 День 8	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..	200	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Плюшка "Московская"	100
	Чай с сахаром.	211	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Чай с лимоном и сахаром	211/3,5
	Хлеб пшеничный..	30	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180		
	Десерт фруктовый	60	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	50		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 9	Мясо тушёное с соусом.	100	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	Ватрушка с повидлом	90
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Суп с рыбными консервами	200	Чай с сахаром.	211
	Чай со смородиной	209/4,5	Ёжики мясные с томатным соусом..	100		
	Хлеб пшеничный.	40	Пюре гороховое.	150		
			Напиток из плодов шиповника..	200		
			Хлеб пшеничный.	40		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 10	Масло порционно.	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	Гребешок "Школьный"	100
	Плов из птицы..	250	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Сок в ассортименте	200
	Чай с яблоками и сахаром	211/7	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек.	150		
	Хлеб пшеничный..	30	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	40		
			Хлеб ржаной .	30		

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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г. **День:** понедельник **Сезон:** Зима

Неделя 1, день 1 **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
173,25	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	9,67	10,27	46,08	315,43	0,21	1,3	40		157,8	271,75	86	2,15
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		500	21,75	20,55	81,57	598,29	0,38	2,71	91,5		305,78	542,95	131,04	4,1
Обед														
103,3	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	2,2	2,27	18,31	102,47	0,08	7,27			23,54	52,19	21,39	0,82
403,04	Плов с мясом, икра кабачковая	250	9,96	20,06	48,53	414,5	30,74	2,5	184,13		33,02	161,66	53,14	1,68
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	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		731	23,25	28,73	119,76	830,66	31,05	11,2	184,43		111,31	370,63	115,42	5,6
Полдник														
415,14	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"..	80	10,49	21,55	29,22	352,8		0,05	0,02		9,98	16,46	1,46	0,15
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		301	10,64	21,58	40,52	398,87		4,08	0,02		25,03	21,13	6,03	0,49
Итого за день			55,64	70,86	241,85	1827,82	31,43	17,99	275,95		442,12	934,71	252,49	10,19

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г. **День:** вторник **Сезон:** Зима

Неделя 1, день 2 **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
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		503,5	18,16	18,04	59,25	472,01	0,21	11,12	30,56		55,39	214,27	96,81	4,3
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13
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
762	Хлеб ржаной..	35	4,6	2,79	15,28	104,62	0,06		0,35		12,25	55,3	16,45	1,37
Итого за Обед		736	22,1	39,84	88,07	799,29	0,53	20	0,45		129,03	355,93	109,8	6,42
Полдник														
000,05	Ватрушка с творогом..	90	12,74	6,98	41,35	279,18	0,11	0,18	33		74,87	141,14	18,28	0,99
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		301	12,84	7,01	52,36	323,89	0,11	0,23	33		86,86	145,26	22,52	1,43
Итого за день			53,1	64,89	199,68	1595,19	0,85	31,35	64,01		271,28	715,46	229,13	12,15

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г. **День:** среда **Сезон:** Зима

Неделя 1, день 3 **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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														
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		505,5	21,36	19,05	68,21	529,79	0,22	3,07	187,3		108,39	311,45	48,36	3,71
Обед														
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65
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
315,13	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	150	3,28	4,68	28,17	167,92	0,02	1	23,4		7,39	57,26	20,65	0,63
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		741	32,35	24,74	103,89	767,62	0,37	9,01	33,21		142,98	378,23	117,62	5,91
Полдник														
417	Гребешок Школьный	90	7,24	8,3	55,4	325,26	0,11	0,05	21,06		19,67	75,08	12,11	1,12
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		303,5	7,35	8,33	65,05	364,57	0,11	9,48	21,06		32,73	79,1	17,02	1,46
Итого за день			61,06	52,12	237,15	1661,98	0,7	21,56	241,57		284,1	768,78	183	11,08

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г. **День:** четверг **Сезон:** Зима

Неделя 1, день 4 **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,78
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
280,11	Печенье "Нежное".	45	2,59	14,67	21,24	227,35								
Итого за Завтрак		503	12,29	26,86	77,57	601,2	0,2	1,79	56		144,35	209,53	53,56	2,49
Обед														
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9
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
314,26	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, кукуруза консервированная.	165	4,66	4,43	22,16	147,18	0,04	0,72	21		23,15	39,41	9,03	0,61
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	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		751	23,13	39,63	97,41	838,91	0,48	11,38	28,31		136,58	306,23	84,69	5,52
Полдник														
401,2	Оладьи со сгущенным молоком.	90/10	7,33	7,91	39,46	258,35	0,1	0,76	23,36		102,53	113,44	18,57	0,75
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	7,93	8,31	72,06	394,75	0,14	4,76	23,36		142,53	137,44	36,57	1,55
Итого за день			43,35	74,8	247,04	1834,86	0,82	17,93	107,67		423,46	653,2	174,82	9,56

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г. **День:** пятница **Сезон:** Зима

Неделя 1, день 5 **Неделя:** 1 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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	150	3,12	5,1	18,57	132,6	0,14	5,19	25,74		40,92	83,21	28,04	1,01
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		513,5	19,46	16,58	61,75	474,05	0,37	15,35	45,83		101,46	231,62	68,9	4,04
Обед														
96,23	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/1	1,84	4,85	16,34	116,37	0,08	6,96	5		29,98	61,93	23,49	0,82
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	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
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	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		746	25,05	27,21	119,13	821,66	0,31	11,22	26,34		99,08	247,98	68,77	4,38
Полдник														
240,1	Пудинг из творога с яблоками с повидлом.	90	10,85	8,67	18,18	194,15	0,04	1,11	64,42		95,71	135,17	14,9	1,05
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		301	10,95	8,7	29,19	238,86	0,04	1,16	64,42		107,7	139,29	19,14	1,49
Итого за день			55,46	52,49	210,07	1534,57	0,72	27,73	136,59		308,24	618,89	156,81	9,91

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г. **День:** понедельник **Сезон:** Зима

Неделя 2, день 6 **Неделя:** 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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
173,29	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	8,03	7,84	42,63	273,2	0,18	1,04	36		116,99	188,86	53,18	1,47
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		506	22,97	19,91	75,87	574,61	0,28	1,82	167,2		246,25	404,68	83,84	3,59
Обед														
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9
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
817,02	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		776	26,85	33,37	116,67	874,44	29,7	12,03	312,11		124,75	241,66	75,91	5,06
Полдник														
449,29	Кекс "Домино".	90	5,9	22,28	52,75	435,12								
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		308	6,03	22,33	64,45	482,89		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за день			55,85	75,61	256,99	1931,94	29,98	14,6	479,31		384,11	651,23	164,62	9,25

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г. **День:** вторник **Сезон:** Зима

Неделя 2, день 7 **Неделя:** 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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	Рис отварной с маслом	150	3,68	5,38	31,69	189,9	0,03		27		7,46	63,24	21,98	0,61
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		501	13,43	26,28	60,67	532,98	0,19	0,47	67,04		61,2	195,91	50,38	2,99
Обед														
108,12	Суп картофельный с клёцками и зеленью .	200/1	4,43	3,37	18,1	120,45	0,07	5,27	26,45		21,45	52,03	17,16	0,73
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
312,34	Картофельное пюре с маслом, кукуруза консервированная.	170	3,59	4,94	16,58	126,3	0,14	6,15	25,74		49,32	91,41	30,64	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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
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		751	26,91	21,98	96,8	693,87	0,47	13,51	69,75		146,88	374,45	107,14	5,33
Полдник														
985	Булочка " Плетёнка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	8,34	14,91	89,95	527,35	0,17	4	21,25		59,35	107,4	30,88	1,91
Итого за день			48,68	63,17	247,42	1754,2	0,83	17,98	158,04		267,43	577,76	188,4	10,23

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г. **День:** среда **Сезон:** Зима

Неделя 2, день 8 **Неделя:** 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
338,27	Десерт фруктовый	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		501	19,53	15,32	71,4	501,66	0,21	7,46	28,26		171,68	263,27	46,38	3,95
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
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		761	25,37	27,51	90,14	709,65	0,44	17,21	30,88		158,33	388,26	149,29	8,06
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
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		314,5	7,5	9,76	71,39	403,4	0,3	2,83	9,6		38,01	67,93	15,47	1,3
Итого за день			52,4	52,59	232,93	1614,71	0,95	27,5	68,74		368,02	719,46	211,14	13,31

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г. **День:** четверг **Сезон:** Зима

Неделя 2, день 9 **Неделя:** 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2		17,22	36,66	11,07	0,81
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		503,5	19,57	29,84	64,73	605,87	0,21	9,63	21,27		50,31	140,03	36,19	2,51
Обед														
767,01	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	0,93	3,05	5,41	52,8	0,02	23,11			33,49	17,2	8,98	0,39
87,03	Суп с рыбными консервами	200	5,7	3,21	15,65	114,29	0,09	6,74			23,39	53,91	24,37	0,78
941,0	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.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21		77,72	163,23	66,73	5,13
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
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		780	38,98	24,16	114,6	831,8	0,59	30,43	26,7		188,35	381,38	139,34	9,36
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	90	5,65	3,38	58,36	286,46	0,09	0,18	10,49		19,82	57,35	11,57	1,21
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		301	5,75	3,41	69,37	331,17	0,09	0,23	10,49		31,81	61,47	15,81	1,65
Итого за день			64,3	57,41	248,7	1768,84	0,89	40,29	58,46		270,47	582,88	191,34	13,52

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г. **День:** пятница **Сезон:** Зима

Неделя 2, день 10 **Неделя:** 2 **Возраст:** с 7 до 11 лет

№ 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
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	15,53	54,26	407,85	0,09	2,49	16,41		31,09	184,87	52,96	1,51
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		503	17,19	21,6	80,73	586,14	0,2	3,24	36,41		65,4	256,26	71,83	3,22
Обед														
157,07	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	4,16	7,08	7,13	108,88	0,07	5,11	5,85		31,07	72,19	19,08	1,03
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
313,42	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек.	150	4,36	3,8	28,06	163,88	0,04	2	18,2		28,38	143,3	21,29	0,9
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
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		726	24,12	40,59	92,62	832,33	0,37	8,55	26,31		138,86	368,45	81,01	5,38
Полдник														
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
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		300	8,64	9,62	93,16	493,78	0,17	4,05	23,4		61,85	107,42	31,46	2,05
Итого за день			49,95	71,81	266,51	1912,25	0,74	15,84	86,12		266,11	732,13	184,3	10,65

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	830,66	35,35	398,87	16,97	1827,82	77,78
2 день	472,01	20,09	799,29	34,01	323,89	13,78	1595,19	67,88
3 день	529,79	22,54	767,62	32,66	364,6	15,51	1661,98	70,72
4 день	601,2	25,58	838,91	35,70	394,75	16,80	1834,86	78,08
5 день	474,05	20,17	821,66	34,96	238,86	10,16	1534,57	65,30
6 день	574,61	24,45	874,44	37,21	482,89	20,55	1931,94	82,21
7 день	532,98	22,68	693,87	29,53	527,35	22,44	1754,20	74,65
8 день	501,66	21,35	709,65	30,20	403,4	17,17	1614,71	68,71
9 день	605,87	25,78	831,8	35,40	331,17	14,09	1768,84	75,27
10 день	586,14	24,94	832,33	35,42	493,78	21,01	1912,25	81,37
Общее значение за 10 дней		233,05		340,44		168,49		741,97
Среднее значение		23,30		34,04		16,85		74,20
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	55,6	70,9	241,85	1827,82
1 неделя 2 день	53,10	64,9	199,68	1595,2
1 неделя 3 день	61,06	52,12	237,15	1661,98
1 неделя 4 день	43,35	74,80	247,04	1834,86
1 неделя 5 день	55,46	52,49	210,07	1534,57
1 неделя 6 день	55,85	75,61	256,99	1931,94
2 неделя 7 день	48,68	63,2	247,42	1754,20
2 неделя 8 день	52,40	52,59	232,93	1614,71
2 неделя 9 день	64,30	57,4	248,7	1768,84
2 неделя 10 день	49,95	71,81	266,5	1912,25
Итого за 10 дней	539,79	635,75	2388,34	17436,36
Среднее значение	53,98	63,58	238,83	1743,64
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**