


«Утверждаю»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района


И. Н. Аврискина

2026 г.



Директор МБОУ-школа № 5

г. о. Самара

«Согласовано»

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

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (в школе) для детей с 12 лет и старше

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приемами 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 приемами 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

№ п/п	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
15	Сыр порционн.	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				
538,01	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, овощи 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	Песерт "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 приготавливаемых 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

№ реч.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
580,24	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 зеленым.	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, зеленый 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																
000,03	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)
 Район: Основное 12-тидневное меню 2026 г День: среда

Сезон: Весна

Неделя: 1, День: 3

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1		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 лимонном	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

№ реч.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		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	87,55	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, луком свежим.	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 стуженным 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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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			
312,25	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 лимона.	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		56,57	56,06	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

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		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)

Сезон: Весна

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

Возраст: 12 лет и старше

День: понедельник

Неделя: 2

Неделя 2, день 7

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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			
580,4	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	256,67	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1		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, курица 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, орех 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 апельсина.	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
246,2	Мясо тушеное 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 пшеничная 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	280,29	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	
580,24	Биточки "Ликольные" 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	Плошка "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

Сезон: Весна

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

День: четверг

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
833,05	"Нездышки" 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				
941,01	Ежики 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 зеленый.	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

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
14	Масло порционное.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20			1,2	1,5		0,01			
291,36	Плов из птицы, гарнир свежий.	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	Соленья 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			
258,65	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, День 12

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Соуска 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, зеленый 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 асортименте	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		