

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Г. Н. Аврискина

2026 г.



Директор МБОУ школы № 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 7 до 11 лет

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 2.3/2.4.3590-20

Режим		Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)		
Неделя 1 День 1	Сыр порционнo.	15	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	Десерт "Нежность" ..	90		
	Каша геркулесовая вязкая	250/5		Плов с мясом, огурец свежий		250	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Молочная с маслом сливочным.	200/7		Напиток из плодов шиповника.		200		
	Чай с яблоками и сахаром	30	Хлеб пшеничный	60	Хлеб ржаной	30		
	Хлеб пшеничный..	30	Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Ватрушка с творогом.	100		
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	Чай с сахаром.	200		
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Напиток клюквенный Школьный	200				
	Чай со смородиной	200	Хлеб пшеничный	60				
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб ржаной	30				
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный	60	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Яблоко свежее ..	50		
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Гребешок школьный	50		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	150	Чай со смородиной	200		
	Хлеб пшеничный.	40	Компот из сухофруктов.	200				
			Хлеб пшеничный	60				
			Хлеб ржаной	30				
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Оладьи со стучённым молоком.	100/10		
	Чай с сахаром.	200	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Сок в ассортименте	200		
	Хлеб пшеничный.	40	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий	165				
	Яблоко свежее.	60	Напиток из плодов шиповника.	200				
			Хлеб пшеничный	50				
			Хлеб ржаной	30				
Неделя 1 День 5	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	100	Рассолыник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/1	Плюшка "Московская"	100		
	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	170	Сосиска отварная с соусом томатным	100	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200		
	Чай с сахаром.	200	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150				
	Хлеб пшеничный..	30	Напиток из лимонов.	200				
			Хлеб пшеничный	60				
			Хлеб ржаной	30				
Неделя 1 День 6	Плов с мясом, огурец консервированный	250	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зеленым.	200/1	Ватрушка с повидлом	100		
	Чай со смородиной	200	"Колбаски" куриные с соусом.	100	Молоко кипячёное	200		
	Хлеб пшеничный	50	Рагу из овощей.	150				
			Компот из сухофруктов.	200				
			Хлеб пшеничный	60				
			Хлеб ржаной	30				

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	200/5/1	Кекс "Домино"	90
	Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	200/10
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	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	Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 8	Масло порционно.	5	Суп картофельный с клецками и зеленью.	200/1	Булочка "Плетёнка"	100
	Сосиска отварная с соусом	100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Сок в ассортименте	200
	Томатным		Картофельное пюре с маслом, огурец свежий	150		
	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	Напиток из апельсиннов.	200		
	Чай с сахаром.	200	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб ржаной.	30		
Неделя 2 День 9	Мясо тушёное с соусом.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Яблоко свежее ..	50
	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным.	150	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Плюшка Московская.	50
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	165	Чай с сахаром.	200
	Хлеб пшеничный	45	Напиток из плодов шиповника.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной.	30		
Неделя 2 День 10	"Гнездышки" куринные с соусом томатным..	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	Рожок с повидлом	100
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром и лимоном	200/10	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный	153		
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной.	30		
Неделя 2 День 11	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	200/7	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек.	150		
	Хлеб пшеничный.	40	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб пшеничный	30		
			Хлеб ржаной.	30		
Неделя 2 День 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	Гребешок Школьный.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	150	Сосиска отварная с соусом томатным	100	Сок в ассортименте	200
	Чай с сахаром.	200	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	170		
	Хлеб пшеничный..	30	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Яблоко свежее ..	50	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				Итого за день			
	Завтрак		Обед		Полдник			
	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	505,61	21,52	873,47	37,17	455,92	19,40	1835,00	78,09
2 день	493,25	20,99	765,45	32,57	354,57	15,09	1613,27	68,65
3 день	553,3	23,54	757,34	32,23	242,2	10,31	1552,84	66,08
4 день	525,17	22,35	762,54	32,45	419,74	17,86	1707,45	72,66
5 день	418,41	17,80	785,46	33,42	469,66	19,99	1673,53	71,21
6 день	613,38	26,10	732,26	31,16	434,99	18,51	1780,63	75,77
7 день	503,15	21,41	823,08	35,02	484,27	20,61	1810,50	77,04
8 день	525,04	22,34	669,71	28,50	527,35	22,44	1722,10	73,28
9 день	662,78	28,20	723,73	30,80	245,86	10,46	1632,37	69,46
10 день	531,31	22,61	809,56	34,45	373	15,87	1713,87	72,93
11 день	588,3	25,03	807,08	34,34	354,57	15,09	1749,95	74,47
12 день	420,87	17,91	696,55	29,64	493,78	21,01	1611,20	68,56
Общее значение за 12 дней		269,81		391,75		206,63		868,20
Среднее значение		22,48		32,65		17,22		72,35
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами 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 7 до 11 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 День	47,83	62,91	269,37	1835,00
1 неделя 2 День	50,55	60,78	216,0	1613,27
1 неделя 3 День	54,20	43,86	235,32	1552,8
1 неделя 4 День	49,07	51,91	261,00	1707,45
1 неделя 5 День	47,40	46,95	265,33	1673,53
1 неделя 6 День	52,23	55,65	267,7	1780,63
2 неделя 7 День	47,86	68,38	250,91	1810,50
2 неделя 8 День	45,86	54,50	261,91	1722,10
2 неделя 9 День	47,26	58,27	229,72	1632,37
2 неделя 10 День	67,52	43,71	262,59	1713,87
2 неделя 11 День	56,7	57,19	252,10	1749,95
2 неделя 12 День	47,32	45,79	252,45	1611,20
Итого за 12 дней	613,81	649,90	3024,46	20402,71
Среднее значение	51,15	54,16	252,04	1700,23
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (100 %)	77,00	79,00	335,00	2350,00
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (70 %)	53,9	55,3	234,5	1645

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: с 7 до 11 лет

№ 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	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
15	Сыр порционнo.	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			
1 538	Чай с яблочками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6			
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1			
	Итого за Завтрак	507	17,01	15,66	74,16	505,61	0,34	2,16	71,5		191,06	431,64	113,12	3,96			
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			
403,06	Плов с мясом, орзец свежий	250	9,72	21,62	47,37	422,94	0,14	2,5	0,13		28,91	160,46	52,98	1,65			
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	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17			
	Итого за Обед	741	21,07	27,17	136,16	873,47	0,35	9,97	0,43		96,64	302,45	102,33	4,94			
Полдник																	
449,2	Десерт "Нежность" ..	90	9,6	20,05	47,75	409,85											
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	300	9,75	20,08	59,05	455,92		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34			
	Итого за День		47,83	62,91	269,37	1835	0,69	16,16	71,93		302,75	738,76	220,02	9,24			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г.

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	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		
314,23	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	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	500	17,91	17,1	66,94	493,25	0,35	11,12	30,56		80,72	296,6	114,54	5,69		
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		
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	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
	Итого за Обед	741	18,41	35,87	92,24	765,45	0,4	21,28	0,4		97,91	277,2	91,29	4,67		
Полдник																
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1		
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	300	14,23	7,81	56,84	354,57	0,13	0,25	36,68		95,89	160,96	24,58	1,54		
	Итого за День		50,55	60,78	216,02	1613,27	0,88	32,65	67,64		274,52	734,76	230,41	11,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
 Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г. День: среда

Сезон: Весна
 Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

№ 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		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	4,1	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11		
393,02	Чай с лимонном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		504,5	21,45	18,46	75,34	553,3	0,15	3,07	187,3		96,39	272,45	39,96	3,05		
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		
349,03	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	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		741	28,42	20,56	114,65	757,34	0,37	9,11	33,21		152,18	382,08	118,67	6,23		
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	Гребешок школьный	50	4,02	4,61	30,78	180,69	0,06	0,03	11,7		10,93	41,71	6,73	0,62		
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		300	4,33	4,84	45,33	242,2	0,08	15,24	11,72		31,99	51,23	16,14	2,06		
Итого за день			54,2	43,86	235,32	1552,84	0,6	27,42	232,23		280,56	705,76	174,77	11,34		

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: с 7 до 11 лет

№ 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																		
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.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44			
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04					8	26	5,6	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			500	19,62	14,73	78,53	525,17	0,14	7,46	28,26		159,68	224,27	37,98	3,29			
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	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96			16,03	68,01	13,94	0,91			
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом, олуец свежий.	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21			19,79	113,05	74,82	2,5			
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			
817,1	Хлеб пшеничный.	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18					33,33	108,33	23,33	1,83			
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17			
Итого за Обед			751	20,79	28,08	106,67	762,54	0,54	10,48	28,31		143,99	382,22	152,48	7,95			
Полдник																		
401,16	Оладьи со сгущённым молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22			110,5	123,65	20,25	0,83			
389	Сок в асортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8			
Итого за Полдник			310	8,66	9,1	75,8	419,74	0,16	4,83	25,22		150,5	147,65	38,25	1,63			
Итого за День				49,07	51,91	261	1707,45	0,84	22,77	81,79		454,17	754,14	228,71	12,87			

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: с 7 до 11 лет

№ 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		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	
312,16	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	170	6,36	5,3	17,52	143,22	0,16	7,18	25,94			47,23	95,94	32,32	1,16	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44	
817,01	Хлеб пшеничный.	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11					20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак																
		500	18,85	14,14	53,94	418,41	0,32	7,96	46,03			93,37	201,12	63,18	3,56	
Обед																
96,23	Рассолыник 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	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	
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 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	
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед																
		746	21,06	23,03	123,47	785,46	0,31	11,22	26,34			99,08	247,98	68,77	4,38	
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	
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																
		300	7,49	9,78	87,92	469,66	0,3	2,99	9,6			39,52	73,04	16,11	1,16	
Итого за день																
			47,4	46,95	265,33	1673,53	0,93	22,17	81,97			231,97	522,14	148,06	9,1	

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: с 7 до 11 лет

№ рещ.	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																
403,22	Глов с мясом, огурец консервированный	250	9,72	21,62	47,37	422,94	0,14	2,5	0,13		28,91	160,46	52,98	1,65		
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																
		500	15,26	23,9	84,31	613,38	0,32	11,93	0,13		75,3	272,81	81,22	3,82		
Обед																
102,16	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зеленым.	200/1	5,36	4,22	17,18	128,14	0,16	5,6			28,79	70,16	28,36	1,65		
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	Рату из овощей.	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95		
349,03	Комлот 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	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед																
		741	25,01	21,64	109,36	732,26	0,4	16,95	39,14		176,66	281,72	99,3	6,48		
Полдник																
410,03	Ватрушка с повидлом.	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34		
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																
		300	11,96	10,11	74,07	434,99	0,18	2,8	51,75		262,16	243,86	40,88	1,54		
Итого за день																
			52,23	55,65	267,74	1780,63	0,9	31,68	91,02		514,12	798,39	221,4	11,84		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г. День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя: 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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 порционный	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21			0,1	60	5,5	0,07	
209,01	Молоко вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100			50,22	79,8	8,68	1,12	
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	
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																
		500	19,42	17,03	68,06	503,15	0,2	1,82	167,2			240,3	357,21	66,05	2,96	
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	
580,4	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	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3			10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед																
		776	22,4	29	118,11	823,08	29,69	13,31	312,11			116,71	240,16	74,68	4,68	
Полдник																
449,2	Кежс "Домино"	90	5,9	22,28	52,75	435,12										
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																
		300	6,04	22,35	64,74	484,27		1,05				13,59	5,22	5,14	0,66	
Итого за День																
			47,86	68,38	250,91	1810,5	29,89	16,18	479,31			370,6	602,59	145,87	8,3	

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: с 7 до 11 лет

№ 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	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
14	Магло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01				
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				
315,03	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52				
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																		
		500	13,89	21,66	68,51	525,04	0,12	1,43	43,44		49,8	155,19	41,21	2,29				
Обед																		
108,12	Суп картофельный с клецками 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				
312,27	Картофельное пюре с маслом, лук репчатый свежий	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01				
646,08	Напиток из апельсинов.	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	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
Итого за Обед																		
		741	23,63	17,93	103,45	669,71	0,34	14,02	66,51		122,33	294,87	91,52	4,49				
Полдник																		
985	Булочка "Плетенка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11				
389	Сок в асортименте	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																		
			45,86	54,5	261,91	1722,1	0,63	19,45	131,2		231,48	557,46	163,61	8,69				

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: с 7 до 11 лет

№ 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 пшениная рассыпчатая с маслом сливочным.	150	6,6	5,73	38	229,97	0,17		21		26,69	135,57	48,69	1,59		
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		
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05				9	29,25	6,3	0,5		
Итого за Завтрак		502	20,1	30,47	77,03	662,78	0,33	0,95	21,07		60,83	243,06	74,47	3,61		
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		
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом, лурец свежий.	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5		
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	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		756	23,17	22,7	106,69	723,73	0,31	18,16	30,88		116,16	314,14	134,16	6,65		
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		
765	Плошка Московская.	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49		
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		300	3,99	5,1	46	245,86	0,17	5,83	4,82		32,07	41,58	14,37	2,03		
Итого за день			47,26	58,27	229,72	1632,37	0,81	24,94	56,77		209,06	598,78	223	12,29		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г. День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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																
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		
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		
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		
817,03	Хлеб пшеничный	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак																
		500	26,36	14,93	72,87	531,31	0,15	4,4	68		58,29	157,92	36,38	2,59		
Обед																
101,14	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86		
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		
199,29	Горе гороховое с маслом, лук зелёный	153	16,47	4,81	33,71	244,01	0,35	0,9	21		80,72	164,01	67,27	5,16		
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	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед																
		754	34,3	20,58	121,78	809,56	0,62	10,06	37,04		158,02	391,74	134,48	8,94		
Полдник																
1 018	Рожок с повидлом	100	6,75	8,17	58,29	333,69	0,11	0,1	20,8		20,1	70,93	12,07	1,2		
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																
		300	6,86	8,2	67,94	373	0,11	9,53	20,8		33,16	74,95	16,98	1,54		
Итого за День																
			67,52	43,71	262,59	1713,87	0,88	23,99	125,84		249,47	624,61	187,84	13,07		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г. День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Mg	Fe		
1		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		
291,15	Плов из птицы со свежим огурцом	250	14,22	14,46	49,87	386,5	0,09	3,65	28,64		29,46	183,85	75,16	1,56		
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		
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак			502	18,74	19,94	83,47	588,3	0,13	4,4	48,64	51,77	216,24	85,63	2,61		
Обед																
157,07	Соленька 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	6,64	15,56	10,18	207,3	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		
349,03	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	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед			746	23,74	29,44	111,79	807,08	0,4	8,65	26,31	152,06	385,3	84,86	5,92		
Полдник																
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1		
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			300	14,23	7,81	56,84	354,57	0,13	0,25	36,68		95,89	160,96	24,58	1,54	
Итого за день				56,71	57,19	252,1	1749,95	0,66	13,3	111,63		299,72	762,5	195,07	10,07	

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: с 7 до 11 лет

№ 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																		
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				
1 577	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	150	4,4	4,42	20,08	137,7	0,1	0,96	18,2		23,55	103,07	66,17	2,12				
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44				
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1				
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				
Итого за Завтрак		510	16,92	12,56	60,04	420,87	0,28	7,27	38,28		75,25	211,15	100,07	5,56				
Обед																		
567,01	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,06	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45				
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				
312,16	Картофельное пюре с маслом, зеленый горошек	170	6,36	5,3	17,52	143,22	0,16	7,18	25,94		47,23	95,94	32,32	1,16				
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	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17				
Итого за Обед		761	21,76	23,61	99,25	696,55	0,36	12,09	26,42		121,55	280,04	84,32	4,36				
Полдник																		
417,02	Гребешок Школьный.	100	8,04	9,22	60,56	357,38												
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	0,04	4			40	24	18	0,8				
Итого за день			47,32	45,79	252,45	1611,2	0,68	23,36	64,7		236,8	515,19	202,39	10,72				