

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Г. Аврискина

«18» 03 2026 г.



«Согласовано»

Директор МБОУ «Школа №10 «Успех» г. о. Самара

А. Терехина

«03» 03 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)	
	Десерт	Основное	Десерт	Основное	Десерт	Основное
Неделя 1 День 1	Сыр порционно.	15	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	Десерт "Нежность" ..	90
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Плов с мясом, огурец свежий	250	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Напиток из плодов шиповника.	200		
	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Ватрушка с творогом.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный .	60	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	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		
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..	200	Хлеб ржаной .	30		
	Чай с сахаром.	200	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Олады со сгущённым молоком.	100/10
	Хлеб пшеничный.	40	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Сок в ассортименте	200
	Яблоко свежее.	60	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	165		
			Напиток из плодов шиповника.	200		
Неделя 1 День 5	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный .	50		
			Хлеб ржаной .	30		
	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/1	Плюшка "Московская"	100
	Картофельное пюре с маслом, зеленый 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		
Неделя 1 День 6	Хлеб пшеничный..	30	Напиток из лимонов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
	Плов с мясом, огурец консервированный	250	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зелению.	200/1	Ватрушка с повидлом .	100
	Чай со смородиной	200	"Колбаски" куриные с соусом.	100	Молоко кипячёное	200
Неделя 1 День 6	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)	
	Выход	Количество	Выход	Количество	Выход	Количество
Неделя 2 День 7	Сыр порционнo	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом Шницель "Деликатесный" с соусом томатным Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200/5/1	Кекс "Домино". Чай с яблоками и сахаром	90 200/10
	Яйцо вареное	40				
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5				
	Чай с молоком и сахаром	200				
	Хлеб пшеничный	45				
Неделя 2 День 8	Масло порционнo	5	Суп картофельный с клецками и зеленью Котлеты рыбные с соусом томатным Картофельное пюре с маслом, огурец свежий Напиток из апельсина Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200/1	Булочка "Плетёнка" Сок в ассортименте	100 200
	Сосиска отварная с соусом томатным	100				
	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150				
	Чай с сахаром	200				
	Хлеб пшеничный	45				
Неделя 2 День 9	Мясо тушёное с соусом	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью Биточки "Школьные" с соусом томатным Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий Напиток из плодов шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200/1	Яблоко свежее Плюшка Московская Чай с сахаром	50 50 200
	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным	150				
	Чай с яблоками и сахаром	200/7				
	Хлеб пшеничный	45				
Неделя 2 День 10	"Гнездышки" куриные с соусом томатным	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью Ёжики мясные с томатным соусом Пюре гороховое с маслом, лук зелёный Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	10/200/1	Рожок с повидлом Чай со смородиной	100 200
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150				
	Чай с сахаром и лимоном	200/10				
	Хлеб пшеничный	40				
Неделя 2 День 11	Масло порционнo	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью Шницель мясной с соусом томатным Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200/5/1	Ватрушка с творогом Чай с сахаром	100 200
	Плов из птицы со свежим огурцом	250				
	Чай с яблоками и сахаром	200/7				
	Хлеб пшеничный	40				
Неделя 2 День 12	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом	80	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом Сосиска отварная с соусом томатным Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200/1	Гребешок Школьный Сок в ассортименте	100 200
	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная	150				
	Чай с сахаром	200				
	Хлеб пшеничный	30				
	Яблоко свежее	50				

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 %	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.	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		
<b>Завтрак</b>																
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		
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		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	3,26	1,35	16,38	90,7	0,11				20	65	14	1,1		
	<b>Итого за Завтрак</b>	507	17,01	15,66	74,16	505,61	0,34	2,16	71,5		191,06	431,64	113,12	3,96		
<b>Обед</b>																
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, огурец 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		
	<b>Итого за Обед</b>	741	21,07	27,17	136,16	873,47	0,35	9,97	0,43		96,64	302,45	102,33	4,94		
<b>Полдник</b>																
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		
	<b>Итого за Полдник</b>	300	9,75	20,08	59,05	455,92		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34		
	<b>Итого за день</b>		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

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
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							
<b>Итого за Завтрак</b>			17,91	17,1	66,94	493,25	0,35	11,12	30,56		80,72	296,6	114,54	5,69							
<b>Обед</b>																					
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							
<b>Итого за Обед</b>			18,41	35,87	92,24	765,45	0,4	21,28	0,4		97,91	277,2	91,29	4,67							
<b>Полдник</b>																					
000,01	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							
<b>Итого за Полдник</b>			14,23	7,81	56,84	354,57	0,13	0,25	36,68		95,89	160,96	24,58	1,54							
<b>Итого за день</b>			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 приготавливаемых блюд (лист 3)

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

Сезон: Весна

Неделя 1, день 3

Возраст: с 7 до 11 лет

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	Ca	P	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
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.	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					
	<b>Итого за Завтрак</b>	504,5	21,45	18,46	75,34	553,3	0,15	3,07	187,3		96,39	272,45	39,96	3,05					
<b>Обед</b>																			
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 тушенная 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					
	<b>Итого за Обед</b>	741	28,42	20,56	114,65	757,34	0,37	9,11	33,21		152,18	382,08	118,67	6,23					
<b>Полдник</b>																			
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					
	<b>Итого за Полдник</b>	300	4,33	4,84	45,33	242,2	0,08	15,24	11,72		31,99	51,23	16,14	2,06					
	<b>Итого за день</b>		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

Возраст: с 7 до 11 лет

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	19,62	14,73	78,53	525,17	0,14	7,46	28,26		159,68	224,27	37,98	3,29		
<b>Обед</b>																
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, огурец 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		
	<b>Итого за Обед</b>	751	20,79	28,08	106,67	762,54	0,54	10,48	28,31		143,99	382,22	152,48	7,95		
<b>Полдник</b>																
401,16	Оладьи со стужённым 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 ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
	<b>Итого за Полдник</b>	310	8,66	9,1	75,8	419,74	0,16	4,83	25,22		150,5	147,65	38,25	1,63		
	<b>Итого за день</b>		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	Ca	P	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
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							
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	18,85	14,14	53,94	418,41	0,32	7,96	46,03		93,37	201,12	63,18	3,56							
<b>Обед</b>																					
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 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 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	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							
	<b>Итого за Обед</b>	746	21,06	23,03	123,47	785,46	0,31	11,22	26,34		99,08	247,98	68,77	4,38							
<b>Полдник</b>																					
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							
	<b>Итого за Полдник</b>	300	7,49	9,78	87,92	469,66	0,3	2,99	9,6		39,52	73,04	16,11	1,16							
	<b>Итого за день</b>		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.

Сезон: Весна

День: суббота

Неделя 1, день 6

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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
403,22	Плов 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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	15,26	23,9	84,31	613,38	0,32	11,93	0,13		75,3	272,81	81,22	3,82		
<b>Обед</b>																
102,16	Суп картофельный с горохом на курином бульоне и зелению.	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	Рагу 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	Компот из сухофруктов.	200	0,11	19,57	78,72	181,4	0,07				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		
	<b>Итого за Обед</b>	741	25,01	21,64	109,36	732,26	0,4	16,95	39,14		176,66	281,72	99,3	6,48		
<b>Полдник</b>																
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		
	<b>Итого за Полдник</b>	300	11,96	10,11	74,07	434,99	0,18	2,8	51,75		262,16	243,86	40,88	1,54		
	<b>Итого за день</b>		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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Б1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
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							
175,2	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							
<b>Итого за Завтрак</b>			500	19,42	17,03	68,06	503,15	0,2	1,82	167,2	240,3	357,21	66,05	2,96							
<b>Обед</b>																					
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							
<b>Итого за Обед</b>			776	22,4	29	118,11	823,08	29,69	13,31	312,11	116,71	240,16	74,68	4,68							
<b>Полдник</b>																					
449,2	Кекс "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							
<b>Итого за Полдник</b>			300	6,04	22,35	64,74	484,27		1,05		13,59	5,22	5,14	0,66							
<b>Итого за день</b>			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	Б1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
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							
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								
	<b>Итого за Завтрак</b>	500	13,89	21,66	68,51	525,04	0,12	1,43	43,44		49,8	155,19	41,21	2,29							
<b>Обед</b>																					
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, огурец 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 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	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17							
	<b>Итого за Обед</b>	741	23,63	17,93	103,45	669,71	0,34	14,02	66,51		122,33	294,87	91,52	4,49							
<b>Полдник</b>																					
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							
	<b>Итого за Полдник</b>	300	8,34	14,91	89,95	527,35	0,17	4	21,25		59,35	107,4	30,88	1,91							
	<b>Итого за день</b>		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	Б1	С	А		Е	Ca	P	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
<b>Завтрак</b>																							
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									
302	Каша пшённая 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									
	<b>Итого за Завтрак</b>	502	20,1	30,47	77,03	662,78	0,33	0,95	21,07		60,83	243,06	74,47	3,61									
<b>Обед</b>																							
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, огурец 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									
	<b>Итого за Обед</b>	756	23,17	22,7	106,69	723,73	0,31	18,16	30,88		116,16	314,14	134,16	6,65									
<b>Полдник</b>																							
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	Плюшка 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									
	<b>Итого за Полдник</b>	300	3,99	5,1	46	245,86	0,17	5,83	4,82		32,07	41,58	14,37	2,03									
	<b>Итого за день</b>		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 приготавливаемых блюд (лист 10)

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

Сезон: Весна

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	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
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		
<b>Итого за Завтрак</b>			500	26,36	14,93	72,87	531,31	0,15	4,4	68	58,29	157,92	36,38	2,59		
<b>Обед</b>																
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	Пюре 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		
<b>Итого за Обед</b>			754	34,3	20,58	121,78	809,56	0,62	10,06	37,04	158,02	391,74	134,48	8,94		
<b>Полдник</b>																
1018	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		
1533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
<b>Итого за Полдник</b>			300	6,86	8,2	67,94	373	0,11	9,53	20,8	33,16	74,95	16,98	1,54		
<b>Итого за день</b>				67,52	43,71	262,59	1713,87	0,88	23,99	125,84	249,47	624,61	187,84	13,07		

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			4	5	6	7	8	9										10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
14	Масло порционно.	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					
<b>Итого за Завтрак</b>		502	18,74	19,94	83,47	588,3	0,13	4,4	48,64		51,77	216,24	85,63	2,61					
<b>Обед</b>																			
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	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					
<b>Итого за Обед</b>		746	23,74	29,44	111,79	807,08	0,4	8,65	26,31		152,06	385,3	84,86	5,92					
<b>Полдник</b>																			
000,01	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					
<b>Итого за Полдник</b>		300	14,23	7,81	56,84	354,57	0,13	0,25	36,68		95,89	160,96	24,58	1,54					
<b>Итого за день</b>		56,71	57,19	252,1	1749,95	13,3	111,63	13,3	111,63		299,72	762,5	195,07	10,07					

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

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

Сезон: Весна

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ п/п	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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		
<b>Завтрак</b>																
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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	510	16,92	12,56	60,04	420,87	0,28	7,27	38,28		75,25	211,15	100,07	5,56		
<b>Обед</b>																
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		
	<b>Итого за Обед</b>	761	21,76	23,61	99,25	696,55	0,36	12,09	26,42		121,55	280,04	84,32	4,36		
<b>Полдник</b>																
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		
	<b>Итого за Полдник</b>	300	8,64	9,62	93,16	493,78	0,04	4			40	24	18	0,8		
	<b>Итого за день</b>		47,32	45,79	252,45	1611,2	0,68	23,36	64,7		236,8	515,19	202,39	10,72		