

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«13» 11. 2026 г.

«Согласовано»

Директор МБОУ школа № 116 г. о. Самара

К. И. И. *Алексей К. Р.*

«30» 11. 2026 г.

Основное двенадцатидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)

в зимний период

Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара

Возрастная группа с 12 лет и старше

Согласовано с родителями

Председатель Совета школы
Морозова Е.В.

Секретарь Совета школы
Климова И.А.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания школьников (М. П. Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.4282-26

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

Неделя 2 День 7	Сыр порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	Полдник (выход в город) Кекс "Домино".. Чай с яблоками и сахаром
	Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом .	250/5	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	
	Чай с молоком и сахаром	211	Напиток из плодов шиповника..	200	
	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный .	50	
Неделя 2 День 8	Масло порционно	10	Хлеб ржаной	40	Булочка "Плетёнка". Сок в ассортименте
	Сосиска отварная с соусом	100	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	
	Рис отварной с маслом .	180	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	
	Чай с сахаром.	211	Картофельное пюре с маслом, кукуруза консервированная .	180	
	Хлеб пшеничный.	50	Напиток клюквенный Школьный	200	
Неделя 2 День 9	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..	200	Хлеб пшеничный .	60	Плюшка "Московская" Чай с лимоном и сахаром.
	Чай с сахаром.	211	Хлеб ржаной	40	
	Хлеб пшеничный.	40	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	
	Десерт фруктовый.	100	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	
			Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180	
Неделя 2 День 10	Мясо тушёное с соусом.	100	Напиток из сухофруктов.	200	Ватрушка с повидлом. Чай с сахаром.
	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	Хлеб пшеничный	60	
	Чай со смородиной	209/4,5	Хлеб ржаной	30	
	Хлеб пшеничный.	40	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	
			Суп с рыбными консервами	250	
Неделя 2 День 11	Масло порционно.	5	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	Гребешок "Школьный" . Сок в ассортименте
	Плов из птицы.	280	Пюре гороховое .	180	
	Чай с яблоками и сахаром	211/7	Напиток из сухофруктов.	200	
	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный .	50	
			Хлеб ржаной	40	
Неделя 2 День 12	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	Ватрушка с творогом... Чай с сахаром.
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	
	Хлеб пшеничный	60	Сосиска отварная с соусом	100	
	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	Картофельное пюре с маслом.	180	
			Напиток клюквенный Школьный	200	
			Хлеб пшеничный .	60	
			Ржаной хлеб	50	

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

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

Сезон: Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
173,3	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным..	250/10	9,71	13,89	46,15	348,45	0,22	1,3	60		159	273,25	86	2,16
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
817,15	Хлеб пшеничный . .	70	9,94	5,59	34,3	227,3	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	28,78	28,7	101,24	778,41	0,45	2,74	122		320,36	617,73	143,12	4,87
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
403,05	Плов с мясом, икра кабачковая.	280	10,53	22,73	50,84	450,05	76,64	4,6	460,13		45,32	172,76	57,64	1,89
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	24,51	30,2	137,06	918,08	76,88	14,87	470,53		111,71	341,71	114,86	5,24
Полдник														
415,13	Коврижка медовая "Пчелка Жу Жу"...	130	6,84	23,13	74,9	558,69	0,09	0,1	30,06		30,47	74,95	10,87	1,07
393,12	Чай с сахаром и лимоном	211/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		351	6,99	23,16	86,2	604,76	0,09	4,13	30,06		45,52	79,62	15,44	1,41
Итого за день			60,28	82,06	324,5	2301,25	77,42	21,74	622,59		477,59	1039,1	273,42	11,52

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: вторник

Сезон: Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
1 533	Чай со смородиной	209/4,5	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		553,5	19,85	20,31	65,85	525,62	0,22	11,12	37,56		59,89	249,06	120,2	5,08
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
259,45	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	280	9,02	30,18	27,36	417,14	0,26	5,23	0,09		32,5	166,53	52	2,34
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		821	21	39,43	96,85	826,4	0,58	24,16	0,51		142,34	386,29	121,84	6,97
Полдник														
000,06	Ватрушка с творогом...	140	19,79	10,87	64,12	433,47	0,18	0,28	50,75		116,05	219,13	28,4	1,53
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		351	19,89	10,9	75,13	478,18	0,18	0,33	50,75		128,04	223,25	32,64	1,97
Итого за день			60,74	70,64	237,83	1830,2	0,98	35,61	88,82		330,27	858,6	274,68	14,02

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: среда

Сезон: Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
215,14	Омлет натуральный с маслом сливочным .	80	7,99	9,69	1,55	125,37	0,05	0,15	170,6		62,66	137,33	10,49	1,54
204,15	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/15/5	11,04	8,87	46,95	311,79	0,08	0,24	20,06		17,99	131,03	20,64	1,26
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		554,5	24,83	21,77	79,31	612,55	0,17	3,22	190,66		102,5	298,37	40,94	3,56
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
315,14	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	180	3,84	5,41	32,6	194,45	0,02	1,5	27		8,87	67,28	24,51	0,76
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	33	23,46	114,42	800,86	0,43	10,29	56,91		157,02	423,67	133,84	6,85
Полдник														
417,12	Гребешок "Школьный" .	140	11,26	10,82	73,1	434,8	0,18	0,07	32,75		30,44	116,75	18,84	1,74
1 533	Чай со смородиной	209/4,5	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		353,5	11,37	10,85	82,75	474,11	0,18	9,5	32,75		43,5	120,77	23,75	2,08
Итого за день			69,2	56,08	276,48	1887,52	0,78	23,01	280,32		303,02	842,81	198,53	12,49

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
175,18	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	6,87	11,41	40,65	292,77	0,11	1,3	60		138,44	173,8	43,36	0,99
1 538	Чай с яблоками и сахаром	211/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
280,11	Печенье "Нежное".	45	2,59	14,67	21,24	227,35								
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		558	13,89	32,15	88,36	698,41	0,22	2,05	80		172,75	245,19	62,23	2,7
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	5,93	24,13	11,58	287,21	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
314,13	Каша гречневая вязкая с маслом, кукуруза консервированная.	180	5,24	5,13	23,97	163,01	0,12	1,44	21		29,92	121,87	77,34	2,45
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		826	22,77	38,96	105,36	863,21	0,59	14,14	28,42		155,53	414,2	162,77	7,97
Полдник														
401,17	Оладьи со сгущенным молоком .	130/20	12,07	12,01	59,21	374,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	12,67	12,41	91,81	510,56	0,21	5,15	37,81		207,04	209,35	48,43	2,02
Итого за день			49,33	83,52	285,53	2072,18	1,02	21,34	146,23		535,32	868,74	273,43	12,69

ОО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: пятница

Сезон: Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом.	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
312	Картофельное пюре с маслом.	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,14	4,38	30,89		47,85	92,29	29,15	1,04
1 533	Чай со смородиной	209/4,5	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		553,5	21,5	18,4	70,37	533,04	0,26	14,54	50,98		87,06	171,37	55,08	2,9
Обед														
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
243,22	Сосиска отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,14	0,02	24,43	98,46		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,1	Хлеб пшеничный.	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		836	27,75	29,81	133,51	913,56	0,49	12,71	30,74		135,81	370,8	100,52	6,69
Полдник														
240,11	Пудинг из творога с яблоками, с повидлом	140	13,67	10,84	40,6	314,64	0,05	1,53	80,52		123,49	171,43	20,55	1,67
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		351	13,77	10,87	51,61	359,35	0,05	1,58	80,52		135,48	175,55	24,79	2,11
Итого за день			63,02	59,08	255,49	1805,95	0,8	28,83	162,24		358,35	717,72	180,39	11,7

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: суббота

Сезон: Зима

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
403,39	Плов с мясом, икра морковная	290	10,86	21,42	56,97	464,1	0,17	4,28	0,21		37,06	189,03	67,54	1,96
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		550	23,25	30,11	107,17	792,67	0,28	5,58	20,21		176,89	344,28	98,73	3,36
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
295,62	"Колбаски" куриные с соусом.	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8
143,02	Рагу из овощей.	180	3,39	8,84	17,81	164,36	0,08	12,05	13,6		62,69	79,89	34,61	1,14
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед		841	32,37	28,79	110,88	832,35	0,49	19,63	61,64		200,27	342,4	122,46	7,55
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская".	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
Итого за Полдник		350	11,18	14,65	81,24	503,21	0,18	2,99	14,4		42,66	114,63	22,97	1,66
Итого за день			66,8	73,55	299,29	2128,23	0,95	28,2	96,25		419,82	801,31	244,16	12,57

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: понедельник

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Сезон: Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173,27	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом .	250/5	10,03	8,89	53,28	333,25	0,22	1,3	40		146,12	235,73	66,49	1,84
378,07	Чай с молоком и сахаром	211	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		556	24,97	20,96	86,52	634,66	0,32	2,08	171,2		275,38	451,55	97,15	3,96
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
268,57	Шницель мясной	50	5,51	21,86	8,17	251,46	0,17	0,5	1,9		9,93	61,51	10,31	0,78
203,08	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		776	23,41	38,06	115,7	899,06	29,91	12,88	304,56		151,78	332,65	98,42	6,77
Полдник														
1 449,3	Кекс "Домино"..	140	9,18	34,65	58,71	583,41					13,11	4,89	4,87	0,6
1 538	Чай с яблоками и сахаром	211/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за Полдник		358	9,31	34,7	70,41	631,18		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
Итого за день			57,69	93,72	272,63	2164,9	30,23	15,71	475,76		440,27	789,09	200,44	11,33

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: вторник

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Сезон: Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
14	Масло порционнo	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02
243,22	Сосиска отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82
304,04	Рис отварной с маслом .	180	4,42	6,46	38,03	228,54	0,03		32,4		8,97	75,89	26,38	0,73
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		551	17,01	28,96	76,81	636,57	0,26	0,47	72,44		76,04	251,89	64,11	3,84
Обед														
108	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
312,44	Картофельное пюре с маслом, кукуруза консервированная .	180	3,81	4,98	17,7	130,98	0,15	6,63	25,74		53,52	95,51	31,94	1,01
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	26,62	21,8	112,83	754,12	0,41	15,06	76,9		145,76	337,84	104,17	4,72
Полдник														
985,02	Булочка "Гигиенка".	150	11,6	21,76	46,02	416,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	12,2	22,16	78,62	552,72	0,24	4	31,88		68,83	148,96	37,3	2,46
Итого за день			55,83	72,92	268,26	1943,41	0,91	19,53	181,22		290,63	738,69	205,58	11,02

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: среда

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.4282-26

Сезон: Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
790,12	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..	200	14,93	12,66	39,81	332,9	0,08	0,48	28,24		130,09	187,55	22,74	1,09
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
338,28	Десерт фруктовый.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		551	21,11	16,28	80,22	551,9	0,15	12,08	28,27		166,08	228,67	41,58	4,17
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,33	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180	4,9	6,73	23,9	175,77	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	27,16	28,89	97,12	757,17	0,35	20,77	30,88		145,26	327,88	138,82	7,04
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская".	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Полдник		364,5	11,19	14,63	64,71	436,95	0,18	2,83	14,4		41,15	109,52	22,33	1,8
Итого за день			59,46	59,8	242,05	1746,02	0,68	35,68	73,55		352,49	666,07	202,73	13,01

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

Неделя 2, день 9

День: среда

Неделя: 2

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Сезон: Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
790,12	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..	200	14,93	12,66	39,81	332,9	0,08	0,48	28,24		130,09	187,55	22,74	1,09
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
338,28	Десерт фруктовый.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		551	21,11	16,28	80,22	551,9	0,15	12,08	28,27		166,08	228,67	41,58	4,17
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,33	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180	4,9	6,73	23,9	175,77	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	27,16	28,89	97,12	757,17	0,35	20,77	30,88		145,26	327,88	138,82	7,04
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская" .	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
Итого за Полдник		364,5	11,19	14,63	64,71	436,95	0,18	2,83	14,4		41,15	109,52	22,33	1,8
Итого за день			59,46	59,8	242,05	1746,02	0,68	35,68	73,55		352,49	666,07	202,73	13,01

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: четверг

Сезон: Зима

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	200	7,37	5,88	39,31	239,64	0,08		28,27		22,96	48,88	14,76	1,08
1 533	Чай со смородиной	209/4,5	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		553,5	21,64	31,76	71,33	657,81	0,23	9,63	28,34		56,05	152,25	39,88	2,78
Обед														
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
87,04	Суп с рыбными консервами	250	7,12	4,02	19,54	142,82	0,11	8,3			28,59	67,13	30,28	0,97
941,03	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	5,97	7,7	9,73	132,1	0,03	0,43	5,4		16,29	71,09	14,87	0,97
199	Пюре гороховое .	180	19,72	5,77	40,33	292,13	0,42		25,2		93,26	195,88	80,08	6,16
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		920	44,61	27,25	139,92	983,43	0,85	47,39	31		260,25	536,84	187,01	12,62
Полдник														
410,01	Ватрушка с повидлом.	140	8,78	5,2	75,37	383,4	0,15	0,28	16,25		30,5	88,74	17,94	1,87
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		351	8,88	5,23	86,38	428,11	0,15	0,33	16,25		42,49	92,86	22,18	2,31
Итого за день			75,13	64,24	297,63	2069,35	1,23	57,35	75,59		358,79	781,95	249,07	17,71

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.4282-26

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: пятница

Сезон: зима

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
291,32	Плов из птицы.	280	13,55	17,25	61,66	459,44	0,1	2,72	16,42		34,64	202,06	59,27	1,65
1 538	Чай с яблоками и сахаром	211/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		553	20,82	24,92	97,93	702,68	0,28	3,47	36,42		82,28	316,73	87,47	4,09
Обед														
157,02	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	5,93	24,13	11,58	287,21	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
313,41	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зеленый горошек.	180	5,24	4,39	32,82	191,75	0,05	3	21		33,86	169,51	25,98	1,08
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		826	26,33	41,58	108,61	914,01	0,56	10,57	44,42		180,49	511,43	112,63	7,62
Полдник														
417,09	Гребешок "Школьный".	150	12,06	11,59	60,84	395,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
Итого за Полдник		350	12,66	11,99	93,44	532,31	0,23	4,08	35,1		72,78	149,13	38,19	2,67
Итого за день			59,81	78,49	299,98	2149	1,07	18,12	115,94		335,55	977,34	238,29	14,38

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: суббота

Сезон: Зима

Возраст: 12 лет и старше

Неделя 2, день 12

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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														
833,05	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
314,33	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, икра из свеклы	180	4,9	6,73	23,9	175,77	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	211/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
		554,5	30,1	20,68	71,55	592,72	0,24	3,2	67,8		61,31	243,29	101,23	4,43
Итого за Завтрак														
Обед														
767	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,02	88	0,03	38,51			55,82	28,66	14,96	0,65
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	1,88	5,07	20,12	133,63	0,03	3,17	0,14		25,1	43,48	18,72	0,51
243,22	Сосиска отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82
312	Картофельное пюре с маслом.	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,14	4,38	30,89		47,85	92,29	29,15	1,04
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
938	Ржаной хлеб	50	6,57	3,98	21,8	149,5	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
		941	27,62	36,29	121,09	921,61	0,41	47,91	31,57		188,54	344,03	108,35	5,73
Итого за Обед														
Полдник														
000,04	Ватрушка с творогом...	140	19,79	10,87	64,12	433,47	0,18	0,28	50,75		116,05	219,13	28,4	1,53
376,18	Чай с сахаром.	211	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
		351	19,89	10,9	75,13	478,18	0,18	0,33	50,75		128,04	223,25	32,64	1,97
Итого за Полдник														
Итого за день														
			77,61	67,87	267,77	1992,51	0,83	51,44	150,12		377,89	810,57	242,22	12,13

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

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня						
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за д
	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)
1 день	778,41	28,62	918,08	33,75	604,76	22,23	2301,25
2 день	525,62	19,32	826,4	30,38	478,18	17,58	1830,20
3 день	612,55	22,52	800,86	29,44	474,11	17,43	1887,52
4 день	698,41	25,68	863,21	31,74	510,56	18,77	2072,18
5 день	533,04	19,60	913,56	33,59	359,35	13,21	1805,95
6 день	792,67	29,14	832,35	30,60	503,21	18,50	2128,23
7 день	634,66	23,33	850,44	31,27	631,18	23,21	2116,28
8 день	636,57	23,40	754,12	27,73	552,72	20,32	1943,41
9 день	551,9	20,29	724,7	26,64	436,95	16,06	1746,02
10 день	657,81	24,18	983,43	36,16	428,11	15,74	2069,35
11 день	702,68	25,83	914,01	33,60	532,31	19,57	2149,00
12 день	592,72	21,79	921,61	33,88	478,18	17,58	1992,51
Общее значение за 12 дней		283,71		378,78		220,21	
Среднее значение		23,64		31,56		18,35	
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин2.3/2.4.4282- 76		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	60,28	82,06	324,50	2301,25
1 неделя 2 день	60,74	70,64	237,83	1830,20
1 неделя 3 день	69,20	56,08	276,48	1887,52
1 неделя 4 день	49,33	83,52	285,53	2072,18
1 неделя 5 день	63,02	59,08	255,49	1806,0
1 неделя 6 день	66,80	73,55	299,29	2128,23
2 неделя 7 день	58,77	86,86	274,83	2116,28
2 неделя 8 день	55,83	72,92	268,26	1943,4
2 неделя 9 день	59,46	59,80	242,05	1746,02
2 неделя 10 день	75,13	64,24	297,63	2069,35
2 неделя 11 день	59,81	78,49	299,98	2149,00
2 неделя 12 день	77,6	67,87	267,77	1992,51
Итого за 12 дней	755,98	855,11	3329,64	24041,90
Среднее значение	63,00	71,26	277,47	2003,49
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (100 %)	63	64,4	268,1	1904
Норма по СанПиН 2.3/2.4.4282-26 (70 %)	63	64,4	268,1	1904