

«Утверждаю»

Директор
ООО «Комбинат общественного питания
Промышленного района г.о. Самара»

А.Ю. Аврискин

«07» сентября 2018 г.



«Согласовано»

Директор
ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка
О.С. Трусова

«07» сентября 2018 г.



Примерное десятидневное цикличное меню
(завтраков, обедов)
для ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка
возрастная группа с 12 лет и старше

«Согласовано»

Председатель родительского комитета
ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка

И.А. Ивлева

«07» сентября 2018 г.

Примечание: меню разработано в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников (М.П.Могильный 1983 г.; 2007 г.; 2017 г.) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

«Утверждаю»

Директор

ООО «Комбинат общественного питания

Промышленного района г.о. Самара»

А.Ю. Харискин

«20» Август 2018 г.



«Согласовано»

Директор

ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка

О.С. Трусова

«20» Август 2018 г.



Примерное десятидневное цикличное меню
для детей из многодетных семей
для ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка
возрастная группа с 12 лет и старше

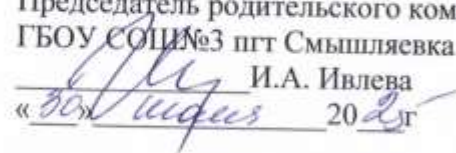
«Согласовано»

Председатель родительского комитета

ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка

И.А. Ивлева

«20» Август 2018 г.



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

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г.

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 порционн.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
173,07	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	10,74	9,69	54,44	347,37	0,23	1,63	45		174,52	257,97	69,7	1,86
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
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее (нарезка)..	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		570	22,48	18,95	105,11	680,39	0,35	9,97	96,52	0,00	320,10	496,77	111,74	4,47
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,45	5,08	8,61	85,96	0,02	24,29			45,16	29,47	16,47	0,57
108,03	Суп картофельный с клёцками, щиплятами и зеленью.	12,5/250/1	7,1	6,9	21,7	176,8	0,1	6,34	40,7		35,89	84,66	25,54	1,08
291,39	Плов из птицы..	250	12,76	17,84	54,26	428,64	0,09	2,49	16,41		30,45	185,06	52,75	1,51
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	5,52	1,7	36	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		903,5	29,46	32,10	158,30	1039,46	0,34	33,32	57,41	0,00	155,69	388,99	122,72	5,63
Итого за день			51,94	51,05	263,41	1719,85	0,69	43,29	153,93	0,00	475,79	885,76	234,46	10,10

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г.

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Неделя 1, день 2

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
290,17	Филе куриное тушёное в сметанно-томатном соусе.	100	13,2	14,9	4	202,9	0,04	2,23	62,24		26,25	92,78	49,23	0,91
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	23,95	23,03	70,88	586,58	0,35	11,66	90,24	0,00	94,58	349,61	174,34	6,31
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
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
312,17	Картофельное пюре с маслом сливочным и зелёным горошком.	180	7,36	5,3	19,52	155,22	0,17	8,18	25,94		49,23	102,14	34,42	1,23
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		821	23,25	27,45	103,31	753,36	0,52	29,53	28,22	0,00	142,23	303,28	97,34	4,83
Итого за день			47,20	50,48	174,19	1339,94	0,87	41,19	118,46	0,00	236,81	652,89	271,68	11,14

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г.

Неделя 1, день 3

День: среда

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 порционн.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
1 580,26	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
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
393,01	Чай с лимоном и сахаром.	200/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		552	19,23	21,07	83,96	602,40	0,17	4,52	57,83	0,00	62,90	154,95	37,39	2,92
Обед														
102,02	Суп картофельный с горохом и цыпленком и укропом	12,5/250/1	8,28	7,45	21,46	186,01	0,21	6,75	7,2		44,33	107,15	39,4	2,23
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
304,04	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,42	6,46	38,03	228,54	0,03		32,4		8,97	75,89	26,38	0,73
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	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		833,5	32,59	24,57	130,34	873,47	0,43	9,26	49,41	0,00	163,00	437,70	134,04	6,91
Итого за день			51,82	45,64	214,30	1475,87	0,60	13,78	107,24	0,00	225,90	592,65	171,43	9,83

ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г.

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	52,34	0,06	4,8			26,07	52,8	36,48	0,69
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	28,54	19,21	85,33	628,37	0,32	5,45	90,53	0,00	274,80	450,63	98,51	3,91
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	250/10/1	1,93	5,87	11,57	106,83	0,05	10,15	10,06		55,73	54,79	26,35	1,13
259,4	Жаркое по-домашнему с мясом и кукурузой консервированной	250	8,36	28,9	24,79	392,7	0,23	4,32	0,08		33,34	149,07	45,26	2
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	5,52	1,7	36	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		801	18,44	37,05	110,09	847,59	0,41	14,67	10,44	0,00	133,26	293,66	99,57	5,60
Итого за день			23,87	39,30	137,38	998,72	0,59	14,67	10,44	0,00	166,59	401,99	122,90	7,43

ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г.

Неделя 1, день 5

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 порционн.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
243,16	Сосиска отварная с соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
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
817,1	Хлеб пшеничный .	50	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		530	14,25	21,52	67,54	520,81	0,40	10,65	58,37	0,00	120,46	279,66	71,67	4,27
Обед														
1 567	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом.	250/1	1,88	5,07	20,12	133,63	0,03	3,17	0,14		25,1	43,48	18,72	0,51
280,13	Фрикадельки из говядины с томатным соусом .	100	6,44	7,03	10,5	131,03	0,03	0,91	0,06		10,79	65,07	10,81	1,11
321	Капуста тушёная белокочанная	180	4,08	6,13	16,4	137,09	0,06	36,19	0,08		101,84	69,13	34,42	1,32
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	5,52	1,7	36	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		821	19,91	20,25	113,67	716,59	0,24	42,87	0,58	0,00	175,22	269,08	92,68	5,20
Итого за день			34,16	41,77	181,21	1237,40	0,64	53,52	58,95	0,00	295,68	548,74	164,35	9,47

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г.

Неделя 2, день 6

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		550	20,23	17,93	81,23	567,21	0,22	2,08	171,20	0,00	267,50	391,37	74,72	3,16
Обед														
82,33	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком, сметаной и укропом .	2,5/250/5/	4,85	7,84	13,77	145,04	0,06	10,95	12,26		54,13	73,04	29,1	1,33
1 580,28	Котлеты "Деликатесные" 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	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
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	5,52	1,7	36	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		838,5	25,60	30,15	124,95	873,59	0,35	14,07	47,57	0,00	124,62	269,84	80,84	5,08
Итого за день			45,83	48,08	206,18	1440,80	0,57	16,15	218,77	0,00	392,12	661,21	155,56	8,24

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ООО "КОП Промышленного района г.о.Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г.

Неделя 2, день 7

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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 порционн.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
259,77	Жаркое по-домашнему из цыплят, зелёный горошек	300	11,55	17,3	29,64	320,46	0,18	5,71	16,42		36,85	182,13	54,47	2,4
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
817,11	Хлеб пшеничный .	45	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		560	15,88	22,23	68,02	535,67	0,23	9,74	36,42	0,00	62,10	217,55	65,34	3,25
Обед														
103	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1	5,71	5,04	19,12	144,68	0,11	9,25	2,8		30,48	85,29	29,1	1,38
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
304,1	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной.	180	4,31	5,5	34,44	204,5	0,03	1,44	27		10,36	72,34	24,75	0,61
376	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	125,34	0,02	0,8			41,75	29,2	23,03	0,7
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	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		835	26,33	19,87	143,02	856,25	0,31	12,15	47,36	0,00	126,45	347,46	117,83	5,01
Итого за день			42,21	42,10	211,04	1391,92	0,54	21,89	83,78	0,00	188,55	565,01	183,17	8,26

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г.

Неделя 2, день 8

День: среда

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
215	Омлет натуральный с маслом сливочным.	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
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
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	4,14	1,27	27,01	136,03	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		551	25,45	23,61	81,06	638,53	0,18	0,36	282,70	0,00	128,21	351,02	46,26	4,10
Обед														
94,03	Суп молочный с рисовой крупой.	250	4,5	5,43	19,6	145,27	0,06	0,81	33		158,68	135,75	26,42	0,29
1 580,26	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
312	Картофельное пюре с маслом	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
388	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,28	24	100	0,01	0,2			21,6	3,4	5,4	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	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		820	24,73	23,52	127,14	816,61	0,41	8,92	73,99	0,00	271,55	400,36	100,88	5,07
Итого за день			50,18	47,13	208,20	1455,14	0,59	9,28	356,69	0,00	399,76	751,38	147,14	9,17

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г.

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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														
790,05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,6	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
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	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
338,12	Яблоко свежее (нарезка)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	12,71	0,03		17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Завтрак		550	25,98	18,43	81,21	594,67	0,15	13,36	90,56	0,00	241,00	327,60	54,20	4,25
Обед														
101,17	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом ..	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
1 580,3	Бифштекс " Пикантный " с соусом томатным	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	1489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
199,06	Пюре гороховое с огурцом консервированным	180	16,67	4,84	34,12	246,6	0,36	1,5	21		84,62	170,43	70,93	5,31
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	5,52	1,7	36	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		831	36,59	17,90	131,21	832,20	0,68	20,28	1514,94	0,00	169,50	446,83	143,91	10,67
Итого за день			62,57	36,33	212,42	1426,87	0,83	33,64	1605,50	0,00	410,50	774,43	198,11	14,92

ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 10 дней 2025 г.

Неделя 2, день 10

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 12 лет и старше

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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
403,12	Плов с мясом, кукуруза консервированная .	280	10,79	23,21	56,29	477,21	0,15	2,23	0,15		37,25	179,8	59,31	1,7
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		555	16,50	28,57	103,66	737,79	0,22	6,26	20,15	0,00	65,50	224,97	72,28	2,71
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
295,58	Котлеты рубленные 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
203	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,06		17,87	71,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,7	36	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		826	28,67	23,34	120,37	806,24	0,33	7,26	66,90	0,00	149,78	272,68	80,03	6,22
Итого за день			45,17	51,91	224,03	1544,03	0,55	13,52	87,05	0,00	215,28	497,65	152,31	8,93