

«Утверждаю»

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

«15»  А.Ю. Аврискин
20 12 г



«Согласовано»

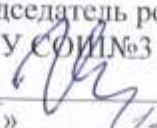
Директор
ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка

«15»  О.С. Трусова
20 12 г

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

«Согласовано»

Председатель родительского комитета
ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка

«15»  И.А. Ивлева
20 12 г

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Основное 10-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	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.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11
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	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
817,03	Хлеб пшеничный	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		550	21,76	19,79	76,05	569,35	0,22	2,12	181,7		266,55	418,12	76,77	3,14
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
580,41	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 и	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	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		836	23,45	29,72	123,25	854,32	29,72	15,35	312,22		128,89	265,67	84,45	5,29
Полдник														
449,21	Кекс "Домино"	150	9,84	37,13	87,91	725,1	0,09		69,75		23,72	92,27	11,07	1,4
533,01	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	9,95	37,16	97,56	764,41	0,09	9,43	69,75		36,78	96,29	15,98	1,74
Итого за день			55,16	86,67	296,86	2188,08	30,03	26,9	563,67		432,22	780,08	177,2	10,17

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Район: Основное 10-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	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														
14,07	Масло порционно.	7,5	0,06	5,44	0,1	49,6			30		1,8	2,25		0,02
243,18	Сосиска отварная с соусом томатным	105	5,81	12,13	3,14	144,97	0,05	0,42	0,04		20,69	66,04	10,87	0,89
312	Картофельное пюре с	180	3,74	5,4	24,07	159,82	0,17	6,22	31,13		51,88	100,25	33,74	1,22
393,02	Чай с лимоном и	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		556	16,25	25,69	71,27	581,29	0,29	9,47	61,17		100,22	211,55	57,22	3,11
Обед														
108	Суп картофельный с клубничками и зеленью	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
304,1	Рис отварной с маслом и кукурузой	180	4,31	5,5	34,44	204,5	0,03	1,44	27		10,36	72,34	24,75	0,61
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
756,02	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	25,11	20,23	134,14	819,09	0,29	11,04	78,16		106,67	318,62	99,75	4,65
Полдник														
985,02	Булочка "Плетенка".	150	11,6	21,76	66,02	506,32	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	98,62	642,72	0,24	4	31,88		68,83	148,96	37,3	2,46
Итого за день			53,56	68,08	304,03	2043,1	0,82	24,51	171,21		275,72	679,13	194,27	10,22

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г

День: среда

Сезон:

Зима

Неделя 1, день 3

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														
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
204,1	Макаронные изделия отварные с сыром.	180/20/6	11,9	10,67	41	304,63	0,07	0,14	67,2		24,23	165,17	24,56	1,15
1 538	Чай с яблоками и	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	3,8	1,58	19,1	105,82	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
Итого за Завтрак		553	26,46	25,27	73,84	625,63	0,26	1,09	293,2		143,71	428,37	59,67	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
580,2	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
314,52	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом	180	4,74	5,04	21	148,32	0,09	2,1	21		22,32	117,5	76,9	2,58
388,05	Напиток из плодов	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	24,33	23,48	113,52	762,78	0,35	22,77	30,98		130,45	343,34	145,4	7,27
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская".	150	11,07	14,61	76,42	481,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
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
Итого за Полдник		350	14,94	18,51	97,21	615,19	0,22	1,3	34,4		155,13	221,71	40,91	2,22
Итого за день			65,73	67,26	284,57	2003,6	0,83	25,16	358,58		429,29	993,42	245,98	14,57

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г

Неделя 1, день 4

День: четверг

Неделя: 1

Сезон:

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														
224,09	Запеканка из творога с морковью с соусом	200	18,28	17,22	45,64	410,66	0,09	1,23	78,19		200,97	254,23	36,37	1,01
376,18	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
338	Яблоко свежее (нарезка)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		550	24,21	19,9	93,74	650,9	0,3	12,83	78,22		262,29	377,68	72,94	5,48
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и	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
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
199,18	Пюре гороховое с томатом свежим	180	16,76	4,87	34,75	249,87	0,37	7,5	21		81,92	171,03	72,73	5,4
646,08	Напиток из апельсина	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		841	47,03	20,78	129,82	894,44	0,68	19,4	71,88		171,57	453,8	152,86	10,1
Полдник														
027,0	Витушка с изюмом	150	11,53	11,37	82,26	475,3	0,19		45		38,54	135,74	22,19	1,96
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за Полдник		350	11,64	11,4	91,91	514,61	0,19	9,43	45		51,6	139,76	27,1	2,3
Итого за день			82,88	52,08	315,47	2059,95	1,17	41,66	195,1		485,46	971,24	252,9	17,88

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-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	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														
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
173,24	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	250/10	10,07	12,51	53,34	366,23	0,22	1,3	60		147,32	237,23	66,49	1,85
538,0	Чай с яблоками и	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
817,03	Хлеб пшеничный	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		550	19,64	18,98	87,44	599,14	0,29	2,35	160		219,13	348,25	85,91	4,07
Обед														
99	Суп овощной со сметаной и зеленью	250/5/1	1,92	4,12	10,44	86,52	0,08	11,65	25		41,85	57,38	24,72	0,84
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
313,38	Каша перловая рассыпчатая, огурец	180	4,53	4,36	31,46	183,2	0,03	2,1	21		32,98	160,1	23,92	1,02
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	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		836	24,8	19,12	120,13	751,82	0,3	14,88	66,49		169,06	371,14	96,51	6,19
Полдник														
000,0	Ватрушка с творогом	150	21,2	11,67	68,75	464,79	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
Итого за Полдник		350	21,4	11,72	93,3	564,24	0,21	3,9	79,02		147,24	249,39	38,63	1,82
Итого за день			65,84	49,82	300,87	1915,2	0,8	21,13	305,51		535,43	968,78	221,05	12,08

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г

День: понедельник

Сезон:

Зима

Неделя 2, день 6

Неделя:

2

Возраст:

12 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е-	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.	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	250/5	9,67	10,27	46,08	315,43	0,21	1,3	40		157,8	271,75	86	2,15
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	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
338,15	Яблоко свежее	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,77	0,02		8	5,5	4,5	1,1
Итого за Завтрак		560	22,04	20,16	93,6	644	0,33	8,48	91,52		301,78	509,45	127,14	4,54
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
108	Суп картофельный с клетками и зеленью	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
291,32	Плов из птицы.	280	13,55	19,25	61,66	474,09	0,1	2,72	16,42		33,35	202,1	58,99	1,65
388,05	Напиток из плодов	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		931	28,74	32,05	168,26	1076,47	0,37	47,77	50,32		170,82	401,21	129,73	6,06
Полдник														
452,0	Пирог "Школьный".	140	6,23	27,78	99,4	672,54	0,1	0,05	1,82		20,44	75,32	17,4	1,55
393,12	Чай с сахаром и	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		350	6,38	27,81	110,7	718,61	0,1	4,08	1,82		35,49	79,99	21,97	1,89
Итого за день			57,16	80,02	372,56	2439,06	0,8	60,33	143,66		508,09	990,65	278,84	12,49

ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г

День: вторник

Сезон:

Зима

Неделя 2, день 7

Неделя:

2

Возраст:

12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е-	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														
580,2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	19,6	19,37	73,54	546,86	0,36	11,12	37,56		85,22	331,39	137,93	6,47
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и 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
259,28	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат.	280	10,09	28,92	24,49	398,6	0,25	7,78	0,08		32,02	153,58	52,22	2,43
797,01	Напиток клюквенный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	21,03	36,69	99,33	811,74	0,45	27,99	0,5		112,49	302,51	105,9	5,51
Полдник														
000,0	Ватрушка с творогом	150	21,2	11,67	68,75	464,79	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
Итого за Полдник		350	21,4	11,72	93,3	564,24	0,21	3,9	79,02		147,24	249,39	38,63	1,82
Итого за день			62,03	67,78	266,17	1922,84	1,02	43,01	117,08		344,95	883,29	282,46	13,8

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г

День: среда

Сезон:

Зима

Неделя 2, день 8

Неделя:

2

Возраст:

12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е-	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
204,14	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/20/5	12,85	9,84	46,95	327,76	0,08	0,14	62		18,04	170,03	24,14	1,24
393,12	Чай с сахаром и	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		555	25,34	21,36	81,63	620,12	0,17	4,32	232,6		103,75	338,03	44,8	3,56
Обед														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
315,1	Рис отварной с маслом, свежий огурец	180	3,81	5,41	32,65	194,53	0,02	2,1	27		8,45	68,61	24,51	0,74
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	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		831	30,98	21,37	122,53	806,43	0,43	10,99	56,91		165,8	428,85	134,89	7,15
Полдник														
417,09	Гребешок "Школьный"	150	12,06	11,59	78,34	465,91	0,19	0,08	35,1		32,78	125,13	20,19	1,87
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		350	12,1	11,61	94,89	532,45	0,19	2,68	35,1		47,77	130,13	26,42	2,3
Итого за день			68,42	54,34	299,05	1959	0,79	17,99	324,61		317,32	897,01	206,11	13,01

ООО "КОП Промышленного района г.о Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г

День: четверг

Сезон:

Зима

Неделя 2, день 9

Неделя:

2

Возраст:

12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е-	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														
62	Салат из моркови с	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	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		274,8	450,63	98,51	3,91
Обед														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
268,65	Шницель мясной с соусом томатным	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
314,14	Каша гречневая вязкая с маслом и томатом	180	4,91	5,07	21,77	152,35	0,13	7,5	21		21,6	117,41	79,42	2,72
388,05	Напиток из плодов	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед		836	23,2	29,3	118,32	829,78	0,5	18,97	28,42		136,65	342,76	151,92	7,61
Полдник														
401,17	Оладьи со сгущенным	130/20	12,07	12,01	71,71	424,16	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	104,31	560,56	0,21	5,15	37,81		207,04	209,35	48,43	2,02
Итого за день			64,41	60,92	307,96	2018,71	1,03	29,57	156,76		618,49	1002,74	298,86	13,54

ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г

День: пятница

Сезон:

Зима

Неделя 2, день 10

Неделя:

2

Возраст:

12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг е-	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	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
173,26	Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	10,03	8,89	53,28	333,25	0,22	1,3	40		145,94	235,7	66,48	1,84
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
817,03	Хлеб пшеничный	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
1 280,1	Печенье "Рыбки"	45	2,59	14,67	21,25	227,39								
Итого за Завтрак		550	21,15	29,64	109,72	790,24	0,29	2,08	71,2		224,98	371,72	88,46	2,84
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
1 580,3	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	1489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
321	Капуста тушеная	180	4,08	6,13	16,4	137,09	0,06	36,19	0,08		101,84	69,13	34,42	1,32
646,09	Напиток из лимонов	200	0,09	0,01	15,26	61,49		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
756,02	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	23,11	21,86	113,39	742,76	0,31	50,45	1490,58		184,15	316,94	96,44	6,2
Полдник														
600	Запеканка "Лакомка"	150	26,04	17,79	31,04	388,43	0,09	0,3	123,6		193,29	291,59	29,26	1,11
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	26,15	17,83	58,78	500,19	0,09	3,29	123,6		208,65	300,71	34,11	1,29
Итого за день			70,41	69,33	281,89	2033,19	0,69	55,82	1685,38		617,78	989,37	219,01	10,33