

«Утверждаю»

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

А.Ю. Аврискин
«15» 2017 г.

«Согласовано»
Директор
ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка
О.С. Трусова
«15» 2017 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
И.А. Ивлева
«15» 2017 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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г.

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прим. 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
Завтрак														
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,50		0,15	90,00	8,25	0,11
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03		100,00		50,22	79,80	8,68	1,12
175,14	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	250/5	7,55	8,58	41,75	274,42	0,12	1,63	45,00		165,83	194,57	46,58	1,00
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,20		70,94	50,02	10,88	0,49
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,80	21,83	120,92	0,04				8,00	26,00	5,60	0,44
Итого за Завтрак		550	22,48	20,59	77,22	584,11	0,23	2,45	186,70		295,14	440,39	79,99	3,16
Обед														
82,33	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	12,5/250/5/	4,85	7,84	13,77	145,04	0,06	10,95	12,26		54,13	73,04	29,10	1,33
1 580,28	Котлеты "Деликатесные" с соусом томатным	100	6,59	15,00	10,37	202,84	0,10	1,69	9,56		16,41	65,36	12,50	0,85
203,08	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180	5,84	8,31	34,82	219,45	29,43	2,10	297,20		24,23	45,32	15,39	1,00
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,10
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,70	32,75	181,40	0,07				12,00	39,00	8,40	0,66
756	Хлеб ржаной .	40	2,64	0,48	18,58	89,20	0,07		0,40		14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед		848,5	26,49	32,35	125,61	899,59	29,73	16,17	319,42		131,69	286,97	87,65	5,50
Полдник														
996,02	Печенье "К кофе"	90	8,32	17,76	70,00	450,00								
1 533,03	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		290	8,43	17,79	79,65	489,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
Итого за день			57,40	70,73	282,48	1973,01	29,96	28,05	506,12		439,89	731,38	172,55	9,00

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара"

Приложение 5 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г.

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 2.

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет.

№ рец	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														
14,07	Масло порционно	7,5	0,06	5,44	0,1	49,6			30		1,8	2,25		0,02
259,63	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	280	12,30	15,09	24,48	282,93	0,16	7,9	16,4		34,71	160,2	51,21	2,34
393,02	Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,63			13,85	4,01	4,21	0,32
817,03	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,70	32,75	181,40	0,07				12,00	39,00	8,40	0,66
Итого за Завтрак		551	19,00	23,25	68,54	559,43	0,23	10,68	46,40		62,36	205,50	63,82	3,34
Обед														
103,0	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/250/1	5,71	5,04	19,12	144,68	0,11	9,3	2,8		30,48	85,29	29,10	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	16,45	0,49
304,1	Рис отварной с маслом и кукурузой, консервированной	180	4,31	5,50	34,44	204,50	0,03	1,44	27,0		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	5,52	1,7	36	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,20	0,07		0,40		14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед		845	26,02	20,01	133,89	819,75	0,31	13,95	47,46		103,19	339,06	105,73	5,13
Полдник														
985	Булочка "Плетенка"	150	11,60	21,76	66,02	506,32	0,20		31,88		28,83	125,0	19,30	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	12,20	22,16	98,62	642,72	0,24	4,00	31,88		68,83	148,96	37,30	2,46
Итого за день			57,22	65,42	301,05	2021,90	0,78	28,63	125,74		234,38	693,52	206,85	10,93

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г.

День: среда

Сезон: Весна

Неделя: 1, день: 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215,00	Омлет натуральный	105	10,6	13,0	2,0	167,4	0,06	0,20	226,0		63,04	182,48	13,91	2,05
204,10	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/20/6	11,90	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 сахаром	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	3,80	1,58	19	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	293,20		143,71	428,37	59,67	5,08
Обед														
94,03	Суп молочный с рисовой крупой	250	4,50	5,43	19,60	145,27	0,06	0,81	33,00		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
314,52	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно	180	4,74	5,04	21,00	148,32	0,09	2,10	21		22,32	117,50	76,90	2,6
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	2,70	32,75	181,40	0,07				12,00	39,00	8,40	0,68
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,20	0,07		0,40		14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед		830	27,10	24,34	124,93	827,17	0,35	4,80	63,96		245,58	433,41	148,80	6,80
Полдник														
982,01	Плюшка "Московская"	150	11,07	14,61	76,42	481,5	0,2		14,4		27,30	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	1,30	34,40		155,13	221,71	40,91	2,22
Итого за день			68,50	68,12	295,98	2067,99	0,83	7,19	391,56		544,42	1083,49	249,38	14,10

ООО "КОП Промышленного питания 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.

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
42.04	Морковь, припущенная с сахаром	100	1,35	0,10	12,09	54,66	0,05	2,89			27,93	54,86	38,30	0,73
790.05	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	200	21,76	16,83	35,42	380,19	0,08	0,60	90,53		203,41	285,38	34,46	0,95
1.533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817.10	Хлеб пшеничный	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	106,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		550	28,65	19,21	84,45	625,29	0,31	12,92	90,53		277,73	452,59	101,00	3,85
Обед														
101.00	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	15/250/1	5,65	3,93	20,16	138,61	0,13	8,95	5,51		31,51	93,56	32,74	1,08
1.580.3	Бифштекс "Пикантный" с томатным соусом	100	7,90	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	1489,96		16,75	100,02	12,69	2,05
199.18	Пюре гороховое с томатом свежим	180	16,76	4,87	34,75	249,07	0,37	7,50	21,00		81,92	171,03	72,73	5,40
646.08	Напиток из апельсинов	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,60			14,99	5,00	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	40	2,64	0,48	18,58	89,20	0,07		0,40		14,00	63,20	18,80	1,56
Итого за Обед		846	38,51	18,47	136,32	865,57	0,72	26,30	1516,87		171,17	471,81	151,59	11,18
Полдник														
1.027.02	Виттушка с изюмом	150	11,53	11,37	82,26	475,30	0,19		45		36,54	135,7	22,2	1,96
385	Молоко кипяченое	200	5,68	6,27	9,21	115,99	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
Итого за Полдник		350	17,21	17,64	91,47	591,29	0,27	2,60	85,00		278,54	315,74	50,19	2,16
Итого за день			84,37	55,32	312,24	2082,15	1,30	41,82	1692,40		727,44	1240,14	302,78	17,19

ООО "КОП Промышленного питания г.о. Самара"

Приложение 6 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: Весна

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
403,21	Плов с мясом и свежим томатом	200	9,23	22,56	27,50	349,96	0,13	5,82	0,10		23,33	131,26	43,35	1,48
376,18	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный	40	4,35	1,80	21,83	120,92	0,04				8,00	26,00	5,60	0,44
341,03	Апельсин нарезка	70	0,63	0,14	5,67	26,46	0,03	42,00			23,80	16,10	9,10	0,21
Итого за Завтрак		510	14,31	24,53	66,01	542,05	0,20	47,87	0,10		67,12	177,48	62,29	2,57
Обед														
157,02	Салатка Домашняя со сметаной и зеленью	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		36,39	90,63	23,58	1,31
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
309,02	Макароны отварные с маслом и икрой кабачковой	180	6,10	7,12	36,47	234,36	45,96	2,10	297,00		32,25	48,71	15,79	1,05
349,03	Компот из сухофруктов	200	0,06		17,87	71,72		0,40			54,08	15,40	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,70	36,00	181,40	0,07				12,00	39,00	8,40	0,66
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	14,10	66,90	0,05		0,30		10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		826	28,13	25,17	121,45	824,85	46,22	9,36	338,45		161,37	277,40	82,54	6,30
Полдник														
1 000,01	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
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		300	14,33	7,83	70,38	409,31	0,14	3,80	60,68		105,29	170,97	28,46	1,27
Итого за день			56,77	57,53	257,84	1776,21	46,56	61,03	399,23		333,78	625,85	173,29	10,14

ООО "КОП Промышленного питания 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: Весна

Неделя 2, день 6

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	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
173,2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	8,08	7,89	42,72	274,21	0,18	1,06	36,36		118,8	190,39	53,42	1,47
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		520	19,82	17,15	93,39	607,23	0,30	9,40	87,88		264,38	429,19	95,46	4,08
Обед														
75,01	Икра свекольная	60	1,10	4,66	6,54	72,48	0,02	6,90	0,12		24,96	29,38	14,08	0,88
108,3	Суп картофельный с клецками, цыпятами и зеленью.	12,5/250/1	6,83	6,43	22,61	175,63	0,10	6,34	40,70		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	185,86	52,75	1,51
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,30			21,69	3,40	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	5,52	1,70	36,00	181,40	0,07				12,00	39,00	8,40	0,66
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,30	14,10	66,90	0,05		0,30		10,50	47,40	14,10	1,17
Итого за Обед		863,5	28,84	31,21	157,14	1024,81	0,34	15,93	57,53		135,49	388,90	120,33	5,94
Полдник														
996,02	Печенье "К кофе"	90	8,32	17,76	70,00	450,00								
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за Полдник		300	8,47	17,79	81,30	496,07	0,00	4,03	0,00		15,05	4,67	4,57	0,34
Итого за день			57,13	66,15	331,83	2128,11	0,64	29,36	145,41		414,92	822,76	220,36	10,36

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара"

Приложение 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г.

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ порц	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
Завтрак														
290,17	Филе куриное тушеное 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
314,23	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	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	22,26	20,76	64,28	532,97	0,34	11,66	83,24		90,08	314,82	150,85	5,53
Обед														
88,0	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	0,78
268,65	Шницель мясной с соусом томатным	100	6,64	15,58	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
312,33	Картофельное пюре с маслом и томатом свежим	165	3,31	4,92	14,89	114,38	0,15	8,93	25,94		45,33	87,44	31,12	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	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		806	19,20	27,07	98,68	712,52	0,50	30,28	28,22		138,33	288,58	94,04	4,76
Полдник														
1 000,01	Ватрушка с творогом	100	14,13	7,78	45,83	309,66	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1
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		300	14,33	7,83	70,38	409,31	0,14	3,80	60,68		105,29	170,97	28,46	1,27
Итого за день			55,79	55,66	233,34	1654,80	0,98	45,74	172,14		333,70	774,37	273,45	11,56

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г.

День: среда

Сезон: Весна

Неделя: 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№-реп.	Применяется, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
14,07	Масло порционное.	7,5	0,06	5,44	0,1	49,5			30		1,8	2,25		0,02
1560,4	Биточки "Школьные" с соусом.	100	10,9	11,64	11,01	192,46	0,06	1,86	20,54		19,12	99,66	15,04	1,39
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
393,02	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	3,68	1,13	24	120,93	0,04				6	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		501	20,06	22,19	79,03	596,19	0,16	4,69	71,74		59,99	168,58	35,92	2,98
Обед														
102,2	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/250/1	8,28	7,45	21,46	186,01	0,21	6,8	7,2		44,33	107,15	39,40	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
315,1	Рис отварной с маслом, свежий огурец	180	3,81	5,41	32,7	194,53	0,02	2,1	27,0		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	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	31,98	23,52	124,96	839,46	0,42	11,36	44,01		162,48	430,42	132,17	6,92
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,89	5	6,23	0,43
Итого за Полдник		300	8,08	9,24	77,11	423,92	0,13	2,65	23,40		36,84	88,42	19,69	1,68
Итого за день			60,12	54,95	281,10	1859,57	0,71	18,70	139,15		259,31	687,42	187,78	11,58

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара"

Приложение В СанПиН 2.3/2.4.3580-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г.

День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	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
Завтрак														
224.09	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	16,28	17,22	45,64	410,66	0,09	1,2	78,19		200,97	254,23	36,37	1,01
376.16	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
Итого за Завтрак		500	22,06	18,38	80,65	576,30	0,13	1,28	78,19		220,96	264,35	46,21	1,89
Обед														
82.2	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	25,90	1,1
258.28	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	280	10,90	28,92	24,49	398,60	0,25	7,78	0,08		32,82	153,58	52,22	2,43
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	4,6	1,42	30	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
756	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед		816	19,94	36,13	103,63	816,20	0,54	18,11	5,44		148,87	364,45	121,01	7,19
Полдник														
401.16	Оладьи со сгущенным молоком	100/10	8,06	6,7	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
Итого за Полдник		310	8,66	9,10	75,80	419,74	0,16	4,83	25,22		150,50	147,65	38,25	1,63
Итого за день			50,66	63,61	260,08	1812,24	0,83	24,22	108,85		520,33	796,45	205,47	10,71

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2026 г.

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2, день 10

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
Завтрак														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20,00		1,20	1,50		0,01
243,17	Сосиса отварная с соусом	85	5,70	11,21	2,07	131,97	0,05	0,40	0,04		18,58	64,41	10,03	0,87
312	Картофельное пюре с маслом	150	3,11	4,50	20,06	133,18	0,14	5,18	25,94		43,23	83,54	28,12	1,02
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,30	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,1	Хлеб пшеничный	50	4,60	1,42	30,00	151,17	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	13,60	20,79	63,50	495,50	0,37	9,61	45,98		111,39	262,45	66,05	4,07
Обед														
1 567,00	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	250/1	4,26	5,07	20,15	143,3	0,03	3,17	0,21		14,03	43,5	16,29	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
302	Каша гречневая рассычатая с маслом	150	8,15	5,84	38,81	240,38	0,21	0,11	21,20		22,88	202,66	135,68	4,54
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		791	26,36	19,96	136,11	829,52	0,39	6,79	21,77		85,19	402,61	191,51	8,42
Полдник														
606	Запеканка "Лакомка"	110	19,25	12,52	22,24	278,64	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
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		310	19,36	12,56	49,98	390,40	0,06	3,22	90,00		160,08	226,82	26,48	1,00
Итого за день			59,32	53,31	249,59	1715,42	0,82	19,62	157,75		356,66	891,88	284,04	13,49