

«Утверждаю»

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

Д-р А.Ю. Аврискин
«12» 12 2015 г.

«Согласовано»
Директор
ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка
О.С. Трусова
«15» 12 2015 г.

Примерное десятидневное цикличное меню
для ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка
возрастная группа с 7 до 11 лет

«Согласовано»
Председатель родительского комитета
ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка
И.А. Ивлева
«15» 12 2015 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 приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 1)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2025 г.

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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
175,2	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным	200/5	5,27	6,12	29,86	195,56	0,09	1,04	36		110,04	138,14	34,69	0,76
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	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	19,53	17,46	67,50	505,26	0,20	1,86	177,70		239,35	383,96	68,10	2,94
Обед														
82,32	Борщ с капустой, картофелем, цыпленком со сметаной и укропом.	12,5/200/5/	4,64	6,85	9,17	116,92	0,05	8,96	12,25		37,81	63,2	22,39	1,1
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
203,08	Вермишель отварная с маслом сливочным и икрой кабачковой	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	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		788,5	24,59	30,18	119,78	849,17	29,70	14,18	319,31		111,87	261,33	76,24	4,88
Полдник														
986,02	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			52,55	65,43	266,93	1843,74	29,90	25,47	497,01		364,28	649,31	149,25	8,16

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 10-тидневное меню 2025 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)			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														
14,07	Масло порционно.	7,5	0,06	5,44	0,1	49,6			30		1,8	2,25		0,02
259,62	Жаркое по-домашнему из цыплят, свежий томат	250	11,95	15,03	23,46	276,81	0,15	5,6	16,4		30,76	152,9	45,57	2,08
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				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		501	15,81	21,62	58,77	492,84	0,19	8,43	46,40		54,41	185,16	55,38	2,86
Обед														
103,2	Суп картофельный с вермишелью, фрикадельками мясными и зеленью	14/200/1	4,76	3,58	18,35	124,66	0,09	7,6	2,8		25,87	72,58	23,94	1,18
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
315,03	Рис отварной с маслом и кукурузой консервированной	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52
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		755	23,62	17,61	123,93	749,21	0,26	11,82	43,76		92,98	297,98	91,63	4,45
Полдник														
995	Булочка "Плетенка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11
389	Сок в ассортименте	200	0,5	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	16	0,8
Итого за Полдник		300	8,34	14,91	89,95	527,35	0,17	4,00	21,25		59,35	107,40	30,88	1,91
Итого за день			47,77	54,14	272,65	1769,40	0,62	24,25	111,41		206,74	590,54	177,89	9,22

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара"

Приложение 6 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: 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
215,04	Омлет натуральный	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
204,13	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,69	4,87	0,6
817,14	Хлеб пшеничный	35	3,22	0,99	21	105,79	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
Итого за Завтрак			503	20,33	17,68	75,00	540,44	0,24	0,99	187,30	110,98	323,16	51,35	4,17
Обед														
94,0	Суп молочный с рисовой крупой	200	3,60	4,35	15,70	116,35	0,04	0,65	26,40		126,72	108,56	21,12	0,23
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
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом и огурцом свежим порционно	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5
388,05	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	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			755	24,41	22,06	119,52	774,25	0,31	3,59	57,26	207,59	385,97	136,72	6,27
Полдник														
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
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			300	11,25	13,64	80,97	491,64	0,34	1,30	29,60	151,99	180,12	34,05	1,72
Итого за день				55,99	53,38	275,49	1806,33	0,89	5,88	274,16	470,56	889,25	222,12	12,16

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара".

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	36,30	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
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24,00	120,93	0,04				8,00	26,00	5,60	0,44
Итого за Завтрак		540	26,90	18,09	81,16	595,09	0,17	12,92	90,53		252,40	370,26	83,27	2,46
Обед														
101,14	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200г	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68		27,71	71,72	26,27	0,86
1,580,3	Бифштекс "Тикантэй" с томатным соусом	100	7,9	7,47	10,28	139,95	0,08	7,25	1489,90		16,75	100,02	12,69	2,05
199,17	Пюре гороховое с томатом свежим	160	14,57	4,23	30,27	217,43	0,32	7,5	18,2		71,68	149,29	63,84	4,72
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		761	34,05	16,72	123,33	780,02	0,62	24,70	1512,14		153,63	412,43	131,53	9,89
Полдник														
1,027,01	Витушка с изюмом	100	7,89	7,58	54,84	318,34	0,13		30		25,69	90,5	14,8	1,31
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		300	13,37	13,85	64,05	434,33	0,21	2,60	70,00		265,69	270,50	42,80	1,51
Итого за день			74,32	48,66	268,54	1809,44	1,00	40,22	1672,67		671,72	1053,19	257,60	13,86

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Ca	P	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	27,5	349,96	0,13	5,82	0,1		23,33	131,26	43,35	1,48
376,18	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,01	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
341,03	Апельсин нарезка	70	0,63	0,14	5,67	26,46	0,03	42			23,8	16,1	9,1	0,21
Итого за Завтрак		500	12,72	23,58	62,18	511,83	0,27	47,87	0,10		79,12	216,48	70,69	3,23
Обед														
157,07	Салатка Домашняя со сметаной и зеленью	200/5/1	4,16	7,08	7,13	108,88	0,07	5,11	5,85		31,07	72,19	19,08	1,03
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	6,1	7,12	36,47	234,38	45,96	2,1	297		32,25	48,71	15,79	1,05
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		776	26,92	23,66	120,60	603,04	46,20	8,34	323,24		154,05	258,76	78,04	6,02
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	24,56	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			53,97	55,07	253,16	1724,18	46,61	60,01	384,02		338,46	646,21	177,19	10,52

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

№ 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.	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		25,0	29,38	14,08	0,88
108,11	Суп картофельный с клецками, цыплятами и зеленью	12,5/200/1	7,46	5,55	18,1	152,19	0,08	5,27	33,65		23,39	71,9	19,58	0,91
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
388,06	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	23,53	99,76	0,01	0,2			21,89	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		813,5	29,47	30,33	152,63	1001,37	0,32	14,86	50,48		122,99	376,14	114,37	5,77
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			57,76	65,27	327,32	2104,67	0,62	28,29	138,36		402,42	810,00	214,40	10,19

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара"

Приложение В 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

№ 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														
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	150,95	5,53
Обед														
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200г	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	35,73	18,56	0,61
258,65	Щицель 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
312,33	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 глюкозный 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		756	18,83	26,49	96,61	697,47	0,48	26,72	28,22		130,07	279,63	89,58	4,61
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			55,42	55,08	231,27	1639,75	0,96	42,18	172,14		325,44	765,42	268,99	11,41

ООО "КОП Промышленного питания 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: Весна

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		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	49,8			30		1,8	2,25		0,02
1 580,4	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				8	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														
102,13	Суп картофельный с горохом, цыпленком и укропом	12,5/200/1	8,39	6,39	17,18	159,79	0,17	5,6	7,2		30,73	90,03	30,79	1,83
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
315,09	Рис отварной с маслом, свежий огурец	150	3,26	4,68	28,2	167,96	0,02	1,4	23,4		7,11	58,14	20,65	0,61
349,03	Компот из сухофруктов	200	0,06		17,67	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		753,5	31,54	21,73	116,23	786,67	0,38	9,51	40,41		147,54	402,83	119,70	6,39
Полдник														
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,36	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			14,99	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			59,68	53,16	272,37	1806,78	0,67	16,85	135,55		244,37	659,83	175,31	11,05

ООО "КОП Промышленного питания 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: Весна

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
224,09	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным сладким	200	18,28	17,22	45,84	410,66	0,09	1,2	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
817,03	Хлеб пшеничный	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	25	5,6	0,44
Итого за Завтрак		500	22,30	18,62	86,53	602,94	0,15	8,21	78,21		230,56	290,95	51,61	3,21
Обед														
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9
259,61	Жаркое по-домашнему с мясом, свежий томат	250	8,53	28,86	24,65	392,46	0,23	5,53	0,08		28,07	146,25	46,58	2,17
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		736	17,21	35,53	103,13	801,12	0,51	13,82	5,43		136,24	347,41	110,30	6,71
Полдник														
401,16	Опады со сгущенным молоком	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22		110,5	123,65	20,25	0,83
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
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			48,17	63,25	265,46	1823,80	0,82	26,86	108,86		517,30	786,01	200,16	11,55

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара"

Приложение В 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: 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	Сосиска 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														
1 567,03	Суп рисовый с томатом, чесноком и укропом	200/1	1,57	4,06	16,42	108,5	0,03	3,08	0,14		21,55	36,1	15,88	0,45
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 рассыпчатая 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		741	23,67	18,95	132,38	794,75	0,39	6,68	21,70		92,71	395,23	191,10	8,36
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			56,63	52,30	245,86	1680,65	0,82	19,51	157,68		364,18	884,50	283,63	13,43