

«Утверждаю»

Директор

ООО «Коминат, общественное питания
Промышленного района г.о. Самара»

А.Ю. Аврискин

2017 г.

«Согласовано»

Директор

ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка
О.С. Трусова

2016 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

2016 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 2.3/2.4.4282-26

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г.

Сезон: Осень

Неделя 1, день 1

День: понедельник

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

№ 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.	20	5,26	5,32		68,92		0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
173,25	Каша геркулесовая вязкая	250/5	9,67	10,27	46,08	315,43		0,21	1,3	40		157,8	271,75	86	2,15
	молочная с маслом														
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
821	Батон пшеничный печеный	60	5,66	2,42	39,36	201,86		0,1				12,58	52,32	9,62	0,70
Итого за Завтрак		535	24,46	21,91	106,23	719,95		0,36	2,74	102	0	298,41	560,27	129,41	3,73
Обед															
103	Суп картофельный с	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34		0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
	вермишелью и укропом.														
403,2	Плов с мясом, огурцы свежие	280	10,49	19,12	54,43	454,36		0,15	2,67	0,15		31,56	177,38	59,47	1,79
388,07	Напиток из плодов	200	0,51	0,21	18,22	76,82		0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83		0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34		0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	30,17	31,08	151,17	1027,69		0,43	11,66	10,75		112,99	379,43	127,32	6,3
Полдник															
26	Пряники	150	7,74	9,84	81,9	477,6		0,1	0,05	1,82		20,44	75,32	17,4	1,55
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		360	7,89	9,87	93,2	523,67		0,1	4,08	1,82	0	35,49	79,99	21,97	1,89
Итого за день			65,29	83,97	338,04	2271,31		0,97	18,48	114,57		467,64	1075,7	292,41	13,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г.

Неделя 1, день 2

Сезон: Осень

12 лет и старше

Возраст:

Неделя: 1

День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
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	
314,38	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	
821,02	Батон пшеничный печеный	50	4,71	2,01	32,8		168,21	0,08				10,48	43,6	8,01	0,58	
Итого за Обед		550	18,88	19,13	79,05		563,94	0,26	11,12	37,56	0	62,37	266,66	122,61	5,22	
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, зеленым горошком	280	9,02	30,18	27,36		417,14	0,26	5,23	0,09		32,5	166,53	52	2,34	
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	8,52	4,79	29,41		194,83	0,07				12	39	8,4	0,66	
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2		179,34	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34	
Итого за Полдник		851	27,2	44,34	106,48		933,85	0,49	25,44	0,71		119,97	347,06	115,08	6,2	
1 000,02	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75		384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01		44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	
Итого за Итого за день		350	21,3	11,7	59,76		429,54	0,2	0,35	55,02		137,84	239,38	34,75	2,09	
			67,38	75,17	245,29		1927,33	0,95	36,91	93,29	0	320,18	853,1	272,44	13,51	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г.

День: среда

Сезон:

Осень

12 лет и старше

Неделя: 1

Возраст:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
210,04	Омлет натуральный со сливочным маслом...	80	8,02	9,23	1,53	121,27	0,05	0,15	167,48			61,1	137,21	10,42	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.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83				13,85	4,01	4,21	0,32
821,02	Батон пшеничный печеный	50	4,71	2,01	32,8	168,21	0,08					10,48	43,6	8,01	0,58
Итого за Завтрак		553,5	23,89	20,13	92,49	646,77	0,21	3,22	187,54	0		103,42	315,85	43,28	3,7
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															
417,07	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
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02			8	5,5	4,5	1,1
Итого за Полдник		350	8,35	9,45	75,11	418,89	0,15	15,26	23,42			42,91	92,94	22,87	2,69
Итого за день			65,24	53,04	282,02	1866,52	0,79	28,77	267,87	0		303,35	832,46	199,99	13,24

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13		66,09			40		2,4	3		0,02	
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	
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	
821,01	Батон пшеничный печеный	45	4,28	1,80	29,51		151,39	0,075				9,48	35,07	7,26	0,53	
341	Апельсин	50	0,45	0,1	4,05		18,9	0,02	30			17	11,5	6,5	0,15	
Итого за Завтрак		567	11,77	16,98	85,97		543,81	0,205	32,05	80	0	179,23	226,76	61,99	2,28	
Обед																
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и Шницель мясной с соусом томатным.	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	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	100	5,93	24,13	11,58		287,21	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91	
314,52	Напиток из плодов	180	4,74	5,04	21		148,32	0,09	2,1	21		22,32	117,5	76,9	2,58	
388,07	Хлеб пшеничный	200	0,51	0,21	18,22		76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48	
817,02	Хлеб ржаной	60	8,52	4,79	29,41		194,83	0,07				12	39	8,4	0,66	
756,02	Итого за Обед	40	2,64	0,48	18,58		89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56	
Полдник		836	24,15	39,86	110,2		896,15	0,46	13,52	28,42		134,64	342	148,63	7,31	
401,17	Оладьи со стуженным	130/20	12,07	12,01	59,21		374,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01		44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	
Итого за Полдник		350	12,17	12,04	70,22		418,87	0,17	1,2	37,81		179,03	189,47	34,67	1,66	
Итого за день			48,09	68,88	266,39		1858,83	0,835	46,77	146,23	0	492,9	758,23	245,29	11,25	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г.

День: пятница

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 1

Неделя: 1, день 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	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
312,25	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	200	8,17	6,4	19,46	168,12	0,19	8,22	31,29			55,88	112,66	37,95	1,36
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34
821,02	Батон пшеничный печеный	50	4,71	2,01	32,8	168,21	0,08					10,48	43,6	8,01	0,58
	Итого за Завтрак	550	22,12	15,9	70,94	515,42	0,32	18,38	51,38		0	93,57	196,34	63,49	3,14
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	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
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07					12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34
	Итого за Обед	856	30,48	31,41	142,82	975,87	0,39	12,71	30,84			117,98	317,27	90,29	5,91
Полдник															
222,09	Пудинг из творога с повидлом (запеченный).	150	15,24	10,93	56,85	386,73	0,06	0,45	71,52			136,67	193,57	25,22	1,56
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44
	Итого за Полдник	350	15,34	10,96	67,86	431,44	0,06	0,5	71,52			148,66	197,69	29,46	2
	Итого за день		67,94	58,27	281,62	1922,73	0,77	31,59	153,74		0	360,21	711,3	183,24	11,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г.

Неделя: 2, день 6

День: понедельник

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	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	200	1,55	1,62	13,36		74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49	
821,01	Батон пшеничный печеный	45	4,28	1,80	29,51		151,39	0,075				9,48	35,07	7,26	0,53	
		550	23,57	19,57	96,43		656,16	0,355	2,08	171,2	0	276,86	460,62	98,81	4,05	
Итого за завтрак																
Обед																
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и сливочным маслом	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	
1 580,43	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, икра	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	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	
		836	25,45	31,81	119,91		867,75	29,72	15,35	312,22		128,89	265,67	84,45	5,29	
Итого за Обед																
Полдник																
25	Печенье "К кофе"	100	5,68	14,42	51,76		353,6									
1 538,01	Чай с яблоками и сахаром	200/10	0,14	0,07	11,99		49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66	
Итого за Полдник		310	5,82	14,49	63,75		402,75	0	1,05	0	0	13,59	5,22	5,14	0,66	
Итого за день			54,84	65,87	280,09		1926,66	30,075	18,48	483,42	0	419,34	731,51	188,4	10	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г.

Неделя 2, день 7

Сезон: Осень

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	Y		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	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
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
304,35	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	200	4,75	6,53	40,46	239,61		0,02	0,96	32,4		10,63	80,39	27,67	0,71
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
821,01	Батон пшеничный печеный	45	4,28	1,80	29,51	151,39		0,075				9,48	35,07	7,26	0,53
Итого за Завтрак															
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
312,14	Картофельное пюре с маслом, томат свежий.	180	3,47	4,95	15,46	120,27		0,16	12,68	25,94		47,43	91,34	34,12	1,29
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	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															
Полдник															
985,02	Булочка "Плетёнка".	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															
Итого за день															
			52,97	67,14	274,83	1905,49		0,805	30,49	161,42	0	267,08	668,1	195,72	10,18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г.

Неделя 2, день 8

Сезон: Осень

Возраст: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Ca	P	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
302	Каша пшённая рассыпчатая.	200	8,38	6,07	48,29	281,31	0,22		20			38,08	172,68	62,28	2,05
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43				13,06	4,02	4,91	0,34
821,02	Батон пшеничный печеный	50	4,71	2,01	32,8	168,21	0,08					10,48	43,6	8,01	0,58
Итого за Завтрак		550	21,68	30,77	93,51	737,8	0,41	9,63	20,07		0	73,65	293,65	89,81	3,89
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
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, огурец свежий.	180	4,74	5,04	21	148,32	0,09	2,1	21			22,32	117,5	76,9	2,58
388,07	Напиток из плодов	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15				18,96	2,55	4,69	0,48
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07					12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	7,88	4,78	26,2	179,34	0,1		0,6			21	94,8	28,2	2,34
Итого за Обед		851	31,4	29,8	112,39	843,41	0,38	22,72	31,18			134,72	374,09	154,03	7,89
Полдник															
240,09	Пудинг из творога с яблоками, с повидлом	150	13,71	10,84	47,1	340,8	0,05	1,58	80,52			124,89	172,33	21,25	1,8
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05				11,99	4,12	4,24	0,44
Итого за Полдник		350	13,81	10,87	58,11	385,51	0,05	1,63	80,52			136,88	176,45	25,49	2,24
Итого за день			66,89	71,44	264,01	1966,72	0,84	33,98	131,77		0	345,25	844,19	269,33	14,02

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	Ca	P	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	
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	
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	
821,02	Батон пшеничный печеный	50	4,71	2,01	32,8		168,21	0,08				10,48	43,6	8,01	0,58	
Итого за Завтрак		550	30,19	18,65	92,5		658,69	0,23	1,08	85,27	0	122,4	233,09	48,79	3,15	
Обед																
101,17	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью.	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	
2 941,03	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	
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	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		841	41,4	22,33	134,76		905,61	0,71	11,96	34,68		181,18	459,15	159,94	10,83	
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	
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65		39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34	
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9		22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1	
Итого за Полдник		400	11,38	14,84	68,05		452,96	0,2	15,21	14,42		48,36	115,03	27,53	2,92	
Итого за день			82,97	55,82	295,31		2017,26	1,14	28,25	134,37	0	351,94	807,27	236,26	16,9	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г. День: пятница

Неделя 2, день 10 Неделя: 2

Сезон: Осень
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																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07		33,11			20		1,2	1,5		0,01	
291,36	Плов из птицы, огурцы	280	13,16	16,55	57,11		430,03	0,1	3,96	16,41		35,65	196,64	57,86	1,66	
1 538,01	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99		49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66	
821	Батон пшеничный печеный	60	5,66	2,42	39,36		201,86	0,1				12,58	52,32	9,62	0,70	
Итого за Завтрак		555	19	22,67	108,53		714,15	0,2	5,01	36,41	0	63,02	255,68	72,62	3,03	
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	
817,02	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		826	29,05	44,29	108,04		946,95	0,43	10,57	44,32		155,66	426,3	93	6,06	
Полдник																
1 000,02	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75		384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65	
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01		44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44	
Итого за Полдник		350	21,3	11,7	59,76		429,54	0,2	0,35	55,02		137,84	239,38	34,75	2,09	
Итого за день			69,35	78,66	276,33		2090,64	0,83	15,93	135,75	0	356,52	921,36	200,37	11,18	