

«Утверждено»

Директор

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

А.Ю. Аврискин

«12 августа 2016 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 7 до 11 лет

«Согласовано»

Председатель родительского комитета

ГБОУ СОШ №3 пгт Смышляевка

И.А. Ивлева

«12 августа 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 приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

Неделя 1, день 1

Сезон: Осень
Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

№ 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																
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 маслом сливочным.	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	
779	Батон пшеничный печеный	30	2,83	1,21	19,68		100,93	0,05				10,48	15,69	4,81	0,35	
Итого за Завтрак		500	20,32	19,37	86,55		601,81	0,32	2,71	91,5		296,26	493,64	121,85	3,35	
Обед																
103,3	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	2,2	2,27	18,31		102,47	0,08	7,27			23,54	52,19	21,39	0,82	
403,06	Плов с мясом, огурец свежий	250	9,72	18,3	47,37		413,49	0,14	2,5	0,13		28,22	160,26	52,94	1,64	
388,07	Напиток из плодов шиповника..	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	
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		741	24,89	27,96	126,41		877,28	0,35	9,92	0,43		93,22	301,4	101,52	4,77	
Полдник																
31	Пряники	100	5,16	6,56	54,6		318,4									
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	
Итого за Полдник		310	5,31	6,59	65,9		364,47	0	4,03	0	0	15,05	4,67	4,57	0,34	
Итого за день			50,52	53,92	278,86		1843,6	0,67	16,66	91,93	0	404,53	799,71	227,94	8,46	

ООО "КОП Промышленного питания г.о. Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

Неделя 1, день 2

День: вторник

1

Сезон:

Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	
314,23	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	
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																
		500	17,19	16,86	72,45	510,33	0,25	11,12	30,56		0	57,87	231,87	99,22	4,44	
Обед																
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02			35,29	36,73	18,56	0,61	
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом, зеленым горошком	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08			29,2	153,02	46,77	2,13	
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	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																
		741	22,4	40,05	87,9	801,65	0,4	21,28	0,4			97,91	277,2	91,29	4,67	
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	
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																
		300	14,23	7,81	56,84	354,57	0,13	0,25	36,68			95,89	160,96	24,58	1,54	
Итого за день																
			53,82	64,72	217,19	1666,6	0,78	32,65	67,64		0	251,67	670,03	215,09	10,65	

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

Неделя 1, день 3

День: среда

1

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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																
215,04	Омлет натуральный	60	6,4	7,3	1,3	96,5	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	4,1	290,38	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11	
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32	
779,01	Батон пшеничный печеный	40	3,77	1,61	26	132,17	132,17	0,07				8,39	34,86	6,41	0,47	
Итого за Завтрак		504,5	20,87	18,27	79,16	564,55	564,55	0,18	3,07	187,3	0	96,78	281,31	40,77	3,08	
Обед																
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65	
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87	
315,13	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	150	3,28	4,68	28,17	167,92	167,92	0,02	1	23,4		7,39	57,26	20,65	0,63	
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93	
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66	
756	Хлеб ржаной	30	3,94	2,39	13,1	89,67	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17	
Итого за Обед		741	32,35	24,74	103,89	767,62	767,62	0,37	9,01	33,21		142,98	378,23	117,62	5,91	
Полдник																
417	Гребешок школьный	50	4,02	4,61	30,78	180,69	180,69	0,06	0,03	11,7		10,93	41,71	6,73	0,62	
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31	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	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1	
Итого за Полдник		300	4,33	4,84	45,33	242,2	242,2	0,08	15,24	11,72		31,99	51,23	16,14	2,06	
Итого за день			57,55	47,85	228,38	1574,4	1574,4	0,63	27,32	232,23	0	271,75	710,77	174,53	11,05	

ООО "КОП Промышленного питания г.о. Самара"
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
 Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г
 Неделя 1, день 4

Неделя: 1
 День: четверг
 Сезон: Осень
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	
175,2	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	0,78	
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		517	10,21	15,32	75,25		479,71	0,185	31,79	76	0	152,03	192,6	53,32	2,08	
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	
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	
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий	165	4,64	5,02	20,72		146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5	
388,07	Напиток из плодов шиповника...	200	0,51	0,21	18,22		76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48	
817,01	Хлеб пшеничный...	30	4,26	2,39	14,7		97,41	0,11				20	65	14	1,1	
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		731	20,73	38,81	89,07		788,56	0,47	10,43	28,31		127,93	338,04	142,38	7,06	
Полдник																
401,16	Оладьи 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	
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		310	8,16	8,73	54,21		328,05	0,12	0,88	25,22		122,49	127,77	24,49	1,27	
Итого за день			39,1	62,86	218,53		1596,3	0,775	43,1	129,53	0	402,45	658,41	220,19	10,41	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

Неделя 1, день 5

День: пятница

1

Неделя: 1

Сезон:

Осень

с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7		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
312,23	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный.	150	2,89	4,27	12,75	100,99		0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01
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	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		510	17,79	14,18	70,79	481,94		0,27	15,65	42,59	0	81,82	169,61	54,33	2,91
Обед															
96,23	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/1	1,84	4,85	16,34	116,37		0,08	6,96	5		29,98	61,93	23,49	0,82
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 сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46		0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,14	0,02	24,43	98,46			3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89		0,04				8	26	5,6	0,44
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		726	22,21	25,61	109,32	756,72		0,28	11,22	26,34		95,08	234,98	65,97	4,16
Полдник															
222,08	Пудинг из творога с повидлом (запеченный)	100	12,11	8,75	32,48	257,11		0,05	0,26	57,22		106,54	153,06	18,78	0,99
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		300	12,21	8,78	43,49	301,82		0,05	0,31	57,22		118,53	157,18	23,02	1,43
Итого за день			52,21	48,57	223,6	1540,5		0,6	27,18	126,15	0	295,43	561,77	143,32	8,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

Неделя 2, день 6

День: понедельник

2

Неделя:

2

Сезон:

Осень

Возраст:

с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		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	
173,29	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	8,03	7,84	42,63	273,2	0,18	1,04	36			116,99	188,86	53,18	1,47	
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	
Итого за Завтрак		500	21,57	18,52	85,78	596,11	0,315	1,82	167,2	0		247,73	413,75	85,5	3,68	
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	
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 кабачковая	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	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		776	26,39	33,18	113,77	859,28	29,69	13,31	312,11			116,71	240,16	74,68	4,68	
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	9,74	20,12	59,74	402,75		1,05				13,59	5,22	5,14	0,66	
Итого за день			57,7	71,82	259,29	1858,1	30,005	16,18	479,31	0		378,03	659,13	165,32	9,02	

ООО "КОП Промышленного питания г.о. Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

Неделя 2, день 7

День: вторник

2

Сезон:

Осень

с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя:	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	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 порционное.	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	
315,03	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4			8,26	59,77	20,51	0,52	
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		503,5	13,3	21,42	73,66	541,15	0,145	4,21	43,44		0	52,14	160,9	42,14	2,2	
Обед																
108,12	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/1	4,43	3,37	18,1	120,45	0,07	5,27	26,45			21,45	52,03	17,16	0,73	
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	
312,33	Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий	165	3,31	4,92	14,89	114,38	0,15	8,93	25,94			45,33	87,44	31,12	1,16	
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	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		756	28,04	22,76	101,25	719,3	0,37	17,46	69,95			125,63	305,1	95,46	4,64	
Полдник																
985	Булочка "Плетёнка"	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	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4				40	24	18	0,8	
Итого за Полдник		300	8,34	14,91	89,95	527,35	0,17	4	21,25			59,35	107,4	30,88	1,91	
Итого за День			49,68	59,09	264,86	1787,80	0,685	25,67	134,64		0	237,12	573,4	168,48	8,75	

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

День: среда

Сезон:

Осень

Неделя 2, день 8

Неделя:

2

Возраст:

с 7 до 11 лет

№ 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																
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	
302,39	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным.	170	7,49	6,49	43,09	260,73	0,19		23,8			25,94	152,86	54,96	1,77	
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	
779	Батон пшеничный печеный	30	2,83	1,21	19,68	100,93	0,05					10,48	15,69	4,81	0,35	
Итого за Завтрак																
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02			35,29	36,73	18,56	0,61	
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, огурец свежий	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21			19,79	113,05	74,82	2,5	
388,07	Напиток из плодов шиповника..	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	
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																
756		756	26,99	26,81	96,94	736,99	0,31	18,11	30,88			113,43	313,29	133,39	6,49	
Полдник																
240,08	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	100	10,89	8,67	24,68	220,31	0,04	1,16	64,42			97,11	136,07	15,6	1,18	
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																
300		300	10,99	8,7	35,69	265,02	0,04	1,21	64,42			109,1	140,19	19,84	1,62	
Итого за день																
			56,89	65,9	207,82	1652	0,7	28,95	119,17	0		284,04	699,4	232,52	11,49	

ООО "КОП Промышленного питания г.о.Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

Неделя 2, день 9

День: четверг
2

Сезон: Осень
Возраст: с 7 до 11 лет

№ 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	150	5,3	3,96	32,71	187,7	0,06		21,2			17,22	36,66	11,07	0,81	
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		500	28,12	16,73	85,9	606,75	0,21	1,08	78,2		0	116,66	220,87	45,1	2,88	
Обед																
101,14	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	4,07	3	16,13	107,8	0,1	7,35	3,68			27,71	71,72	26,27	0,86	
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.	150	16,25	4,41	32,89	236,23	0,35		21			77,72	163,23	66,73	5,13	
646,08	Напиток из апельсина.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6				14,99	5	6,23	0,43	
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04					8	26	5,6	0,44	
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		731	35,95	20,71	108	762,23	0,57	10,38	30,38			155,21	384,44	133,8	9	
Полдник																
765	Плюшка Московская.	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8			12,08	31,96	5,63	0,49	
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		300	4	5,1	44,64	240,46	0,17	15,21	4,82			33,14	41,48	15,04	1,93	
Итого за день			68,07	42,54	238,54	1609,4	0,95	26,67	113,4		0	305,01	646,79	193,94	13,81	

ООО "КОП Промышленного питания г.о. Самара"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

Неделя 2, день 10

День: пятница

2

Сезон:

Осень

с 7 до 11 лет

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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	
291,15	Плов из птицы со свежим огурцом	250	12,38	15,47	49,71	387,59	0,09	3,74	16,4					32,25	179,54	51,56	1,52	
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	
779,01	Батон пшеничный печеный	40	3,77	1,61	26	132,17	0,07							8,39	34,86	6,41	0,47	
Итого за Завтрак		505	16,33	20,78	87,42	602,02	0,16	4,79	36,4	0				55,43	221,12	63,11	2,66	
Обед																		
157,07	Солянка 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	
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	
313,42	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек.	150	4,36	3,8	28,06	163,88	0,04	2	18,2					28,38	143,3	21,29	0,9	
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		746	26,96	42,19	102,43	897,27	0,4	8,55	26,31					142,86	381,45	83,81	5,6	
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	
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		300	14,23	7,81	56,84	354,57	0,13	0,25	36,68					95,89	160,96	24,58	1,54	
Итого за день			57,52	70,78	246,69	1853,9	0,69	13,59	99,39	0				294,18	763,53	171,5	9,8	