«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
г.о. Самара
_____Т.Н. Аврискина
«___»_____2026 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ Школа № 36 г.о. Самара
_____М.А. Шенкарева
подпись ФИО
«07»09 2026 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ (код № 130)

С ИСКЛЮЧЕНИЕМ: БКМ

Согласовано с родителями

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного) на основании СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Каша геркулесовая на воде вязкая с маслом растительным	250/10	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	Бутерброд с повидлом	30/20
	Чай с сахаром	200	Плов с мясом, огурец свежий	250	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Хлеб пшеничный..	30	Напиток из плодов шиповника..	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Ватрушка с повидлом .	100
	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 3	Яйцо отварное	40	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Гребешок школьный	50
	Макароны отварные с маслом растительным, икра кабачковая	180	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Чай со смородиной	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Рис отварной с маслом растительным, огурец консервированный	150	Яблоко свежее ..	50
	Хлеб пшеничный.	40	Компот из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 4	Каша Дружба вязкая на воде с маслом подсолнечным	250	Борщ с капустой и картофелем с укропом ,	200/1	Оладьи с повидлом .	100/15
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Хлеб пшеничный..	30	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, огурец свежий	150		
			Напиток из плодов шиповника.	200		
			Хлеб пшеничный..	30		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 5	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Бутерброд с повидлом..	30/20
	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	150	Филе куриное отварное .	70	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Макароны отварные с маслом растительным	150		
	Хлеб пшеничный	60	Напиток из лимонов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 6	Яйцо вареное	40	Борщ с капустой и картофелем с укропом ,	200/1	Гребешок "Школьный"	100
	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным.	200	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром .	200/10
	Чай с сахаром.	200	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	180		
	Хлеб пшеничный	45	Напиток клюквенный Школьный	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 7	Филе куриное отварное .	70	Суп картофельный с укропом .	200/1	Булочка " Плетёнка"	100
	Рис отварной с маслом растительным, кукуруза консервированная	150	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Сок в ассортименте	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Картофель отварной с маслом растительным, томат свежий	150		
	Хлеб пшеничный	45	Напиток из апельсинов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя2 День 8	Мясо тушёное с соусом.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Плюшка "Московская"	100
	Каша пшённая рассыпчатая с маслом растительным.	150	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной .	200	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, огурец свежий	150		
	Хлеб пшеничный..	30	Напиток из плодов шиповника.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 9	Филе куриное отварное .	70	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	Бутерброд с повидлом	30/20
	Вермишель отварная с маслом растительным	150	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	Чай со смородиной	200
	Чай с сахаром.	200	Пюре гороховое.	150		
	Хлеб пшеничный .	50	Напиток из апельсинов.	200		
			Хлеб пшеничный.	40		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 2 День 10	Плов из птицы со свежим огурцом	250	Солянка Домашняя с укропом без сметаны	10/150/1	Ватрушка с повидлом .	100
	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Хлеб пшеничный ..	35	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, зеленый горошек	130/20		
			Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ) **День:** понедельник **Сезон:** Осень-Зима

1 день **Неделя:** 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
173,08	Каша геркулесовая на воде вязкая с маслом растительным	250/10	6,76	13,43	41,37	313,39	0,18				42,26	181,35	73,13	2,04
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	15	60,67		0,05			12,11	4,12	4,24	0,46
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		490	11,12	15,85	71,07	471,47	0,29	0,05			74,37	250,47	91,37	3,6
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														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
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		260	2,52	4,53	39,79	210,01	0,04	4,13	20		24,75	27,47	9,87	0,97
Итого за день			38,53	48,34	237,27	1558,76	0,68	14,1	20,43		192,34	579,34	202,76	9,34

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ) **День:** вторник **Сезон:** Осень-Зима

2 день **Неделя:** 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
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
314,19	Каша гречневая вязкая с маслом растительным.	150	4,53	5,61	20,55	150,24	0,12				16,37	108,09	73,4	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	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		500	19,76	20,04	64,07	515,13	0,35	11,12	9,56		79,65	295	114,46	5,69
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, зелёный горошек	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														
497,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,76	64,84	318,29	0,1	0,2	11,66		22,02	63,72	12,86	1,34
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	6,38	3,79	75,85	363	0,1	0,25	11,66		34,01	67,84	17,1	1,78
Итого за день			48,54	63,88	227,82	1679,78	0,85	32,65	21,62		211,57	640,04	222,85	12,14

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ) **День:** среда **Сезон:** Осень-Зима

3 день **Неделя:** 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
911,02	Макароны отварные с маслом растительным, икра кабачковая	180	6,01	7,62	36,13	237,14	45,95	2,1	276		27,75	46,02	15,42	0,99
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	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Завтрак		463,5	16,89	15,43	67,22	475,37	46,02	4,93	376		99,82	155,83	33,91	2,87
Обед														
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	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	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
315,15	Рис отварной с маслом растительным, огурец консервированный	150	3,24	5,33	28,11	173,37	0,02	1			5,58	55,08	20,38	0,57
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
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	32,37	25,39	110,25	798,99	0,37	9,11	9,81		150,37	379,9	118,4	6,17
Полдник														
417	Гребешок школьный	50	4,02	4,61	30,78	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		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	4,33	4,84	45,33	242,2	0,08	15,24	11,72		31,99	51,23	16,14	2,06
Итого за день			53,59	45,66	222,8	1516,56	46,47	29,28	397,53		282,18	586,96	168,45	11,1

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ) **День:** четверг **Сезон:** Осень-Зима

4 день **Неделя:** 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
175,15	Каша Дружба вязкая на воде с маслом подсолнечным	250	3,92	5,3	35,87	206,86	0,08				21,7	81,79	30,49	0,87
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
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		487	8,31	7,74	62,27	352,04	0,19	0,75			54,81	151,68	49,36	2,57
Обед														
82,35	Борщ с капустой и картофелем с укропом ,	200/1	1,32	3,92	10,57	82,84	0,04	8,07	0,05		38,25	38,98	20,38	0,89
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
577,03	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, огурец свежий	150	4,05	4,86	18,12	132,42	0,08	2			18,56	101,05	65,73	2,21
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
817,01	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		711	20,18	37,97	91,7	789,31	0,46	11,41	2,31		125,03	323,84	133,61	6,92
Полдник														
401,15	Оладьи с повидлом .	100/15	6,39	6,05	52,82	291,29	0,11	0,08			20,12	60,97	12,5	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
Итого за Полдник		315	6,49	6,08	63,83	336	0,11	0,13			32,11	65,09	16,74	1,45
Итого за день			34,98	51,79	217,8	1477,35	0,76	12,29	2,31		211,95	540,61	199,71	10,94

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ) **День:** пятница **Сезон:** Осень-Зима

5 день **Неделя:** 1 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
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
312,39	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным, огурец консервированный.	150	2,29	4,19	12,09	95,23	0,12	5,44			18,43	60,11	24,83	0,97
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66
Итого за Завтрак		510	20,05	16,47	60,18	469,15	0,24	15,6	20,09		57,64	139,19	50,76	2,83
Обед														
76,15	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	3,47	2,2	16,26	98,72	0,08	7,06			20,7	60,02	22,18	0,85
288,13	Филе куриное отварное .	70	20,57	1,26	0,53	95,74	0,04	1,82	66,97		14,11	95,87	61,58	1,1
2 911	Макароны отварные с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				23,03	35,4	11,12	0,79
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
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		711	42,13	15,62	117,84	780,46	0,3	12,72	67,27		94,8	279,8	120,79	4,67
Полдник														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
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		250	2,47	4,53	39,5	208,65	0,04	0,15	20		21,69	26,92	9,54	1,07
Итого за день			64,65	36,62	217,52	1458,26	0,58	28,47	107,36		174,13	445,91	181,09	8,57

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ) **День:** понедельник **Сезон:** Осень-Зима

6 день **Неделя:** 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
464,1	Каша пшеничная вязкая с маслом подсолнечным.	200	5,69	7,57	32,92	222,61	0,16				27,77	116,93	43,11	1,4
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,11	Хлеб пшеничный	45	6,39	3,59	22,06	146,12	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		485	17,26	15,79	66,27	476,28	0,24	0,05	100		98,98	230,1	62,33	3,46
Обед														
82,35	Борщ с капустой и картофелем с укропом ,	200/1	1,32	3,92	10,57	82,84	0,04	8,07	0,05		38,25	38,98	20,38	0,89
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
203,09	Вермишель отварная с маслом растительным, икра кабачковая	180	6,05	7,62	36,28	237,9	29,43	2,1	276		23,5	44,15	15,39	0,99
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		771	26,47	33,74	115,05	869,74	29,69	13,29	285,91		111,58	235,94	74,23	4,66
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
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	8,18	9,29	72,55	406,53	0,13	1,1	23,4		35,44	88,64	18,6	1,91
Итого за день			51,91	58,82	253,87	1752,55	30,06	14,44	409,31		246	554,68	155,16	10,03

ООО "Комбинат школьного питания" Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ) **День:** вторник **Сезон:** Осень-Зима

7 день **Неделя:** 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
288,13	Филе куриное отварное .	70	20,57	1,26	0,53	95,74	0,04	1,82	66,97		14,11	95,87	61,58	1,1
315,12	Рис отварной с маслом растительным, кукуруза консервированная	150	3,5	5,39	29,67	181,19	0,02	0,96			7,95	58,57	20,51	0,51
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
817,11	Хлеб пшеничный	45	6,39	3,59	22,06	146,12	0,05				9	29,25	6,3	0,5
Итого за Завтрак		468,5	30,58	10,26	63,47	468,55	0,11	5,61	66,97		44,91	187,7	92,6	2,43
Обед														
97,03	Суп картофельный с укропом .	200/1	2,2	0,44	19,92	92,44	0,12	6,5			30,87	78,29	33,76	1,21
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
125,07	Картофель отварной с маслом растительным, томат свежий	150	2,72	4,02	11,39	92,58	0,13	16,83			15,92	69,12	26,13	1,05
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	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	25,22	18,93	99,57	669,49	0,4	26,59	17,56		105,64	313,04	107,07	5,01
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			64,14	44,1	252,99	1665,39	0,68	36,2	105,78		209,9	608,14	230,55	9,35

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ) **День:** среда **Сезон:** Осень-Зима

8 день **Неделя:** 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
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
313,48	Каша пшённая рассыпчатая с маслом растительным.	150	5,41	5,99	31,29	200,71	0,14				21,43	110,45	40,4	1,3
533,01	Чай со смородиной .	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1
Итого за Завтрак		480	18,26	31,07	58,41	586,4	0,36	9,63	0,07		66,52	252,82	73,92	3,66
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
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
577,03	Каша гречневая вязкая с маслом растительным, огурец свежий	150	4,05	4,86	18,12	132,42	0,08	2			18,56	101,05	65,73	2,21
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	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	26,57	26,72	99,75	745,73	0,3	19,11	9,88		114,93	302,14	125,07	6,36
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
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	7,48	9,77	71,19	402,61	0,3	0,05	9,6		36,15	68,04	15,5	1,42
Итого за день			52,31	67,56	229,35	1734,74	0,96	28,79	19,55		217,6	623	214,49	11,44

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ) **День:** четверг **Сезон:** Осень-Зима

9 день **Неделя:** 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
288,13	Филе куриное отварное .	70	20,57	1,26	0,53	95,74	0,04	1,82	66,97		14,11	95,87	61,58	1,1
203,04	Вермишель отварная с маслом растительным	150	5,49	4,96	34,11	203,04	0,06				15,5	35,21	10,98	0,78
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	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
Итого за Завтрак		470	33,26	10,24	70,15	505,85	0,28	1,87	66,97		74,93	243,53	100,13	4,15
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
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 апельсинов.	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														
2	Бутерброд с повидлом..	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
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		250	2,48	4,53	38,14	203,25	0,04	9,53	20		22,76	26,82	10,21	0,97
Итого за день			71,69	35,48	216,29	1471,33	0,89	21,78	117,35		252,9	654,79	244,14	14,12

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Диетическое меню школы (БКМ) **День:** пятница **Сезон:** Осень-Зима

10 день **Неделя:** 2 **Возраст:**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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														
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
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
817,14	Хлеб пшеничный ..	35	4,97	2,79	17,16	113,65	0,13				23,33	75,83	16,33	1,28
Итого за Завтрак		495	17,49	18,33	78,86	550,39	0,22	4,79	16,4		69,17	260,59	73,03	3,46
Обед														
204,05	Солянка Домашняя с укропом без сметаны	10/150/1	3,49	4,27	4,88	71,91	0,04	3,24			16,77	42,63	11,68	0,67
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
313,25	Каша перловая рассыпчатая с маслом растительным, зеленый горошек	130/20	4,32	4,44	28	169,24	0,04	2			27,33	142,07	21,29	0,89
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		701	26,25	40,02	100,12	865,66	0,37	6,68	2,26		127,51	350,66	76,41	5,23
Полдник														
410,03	Ватрушка с повидлом .	100	6,28	3,84	64,86	319	0,1	0,2	11,75		22,16	63,86	12,88	1,34
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	6,38	3,87	75,87	363,71	0,1	0,25	11,75		34,15	67,98	17,12	1,78
Итого за день			50,12	62,22	254,85	1779,76	0,69	11,72	30,41		230,83	679,23	166,56	10,47