

«Утверждено»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
г. Н. Аврискина
« 18 » _____ 2026 г.

«Согласовано»
Директор МБОУ школа № 36 г. о. Самара
« 31 » _____ 2026 г.

Основное десятидневное цикличное меню
(завтраков, обедов, полдников)
в осенний период
Для муниципальных общеобразовательных учреждений г. о. Самара
Возрастная группа с 7 до 11 лет

Согласовано с родителями
Савельева О.В. *[подпись]*
Давыдова А.В. *[подпись]*
Ивановская Е.В. *[подпись]*

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

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно. Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным. Какао напиток с молоком. Хлеб пшеничный..	15 250/5 200 30	Суп картофельный с вермишелью и укропом.. Плов с мясом, огурец свежий Напиток из плодов шиповника.. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной .	200/1 250 200 60 30	Гирог "Школьный" . Чай с сахаром и лимоном	90 200/10
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным. Каша гречневая вязкая с маслом сливочным. Чай со смородиной Хлеб пшеничный .	100 150 200 50	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек Напиток клюквенный Школьный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной .	200/1 250 200 60 30	Ватрушка с творогом. Чай с сахаром.	100 200
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный . Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным Чай с лимоном и сахаром. Хлеб пшеничный.	60 180/15/6 200/3,5 40	Суп картофельный с горохом с укропом. Рыба по-самарски тушеная с овощами Рис отварной с маслом, огурец консервированный Напиток из сухофруктов. Хлеб пшеничный Хлеб ржаной .	200/1 100 150 200 60 30	Гребешок школьный Чай со смородиной Яблоко свежее ..	50 200 50
Неделя 1 День 4	Масло порционно Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным. Чай с яблоками и сахаром Хлеб пшеничный..	10 250/5 200/7 30	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом Шницель мясной с соусом томатным. Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий . Напиток из плодов шиповника.. Хлеб пшеничный.. Хлеб ржаной .	200/5/1 100 165 200 30 30	Оладьи со стужённым молоком. Чай с сахаром.	100/10 200
Неделя 1 День 5	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом . Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный Чай со смородиной Хлеб пшеничный .	100 150 200 60	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью. Сосиска отварная с соусом Макаронные изделия отварные с маслом сливочным Напиток из лимонов. Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной .	200/5/1 100 150 200 40 30	Пудинг из творога с повидлом (запечённый) Чай с сахаром.	100 200

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 6	Сыр порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Десерт "Нежность" ..	90
	Яйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	200/10
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180		
	Чай с молоком и сахаром	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 7	Масло порционно	5	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/1	Булочка "Плетенка"	100
	Сосиска отварная с соусом	100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Сок в ассортименте	200
	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий	165		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Напиток из апельсина.	200		
	Хлеб пшеничный.	45	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 8	Мясо тушеное с соусом.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	100
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным.	170	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий	165		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника..	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 9	"Т нездрышки" куринные с соусом томатным..	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	Плюшка Московская.	50
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	Ежики мясные с томатным соусом..	100	Чай со смородиной	200
	Чай с молоком и сахаром	200	Пюре гороховое	150	Яблоко свежее ..	50
	Хлеб пшеничный	50	Напиток из апельсина.	200		
			Хлеб пшеничный	40		
			Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 10	Масло порционно.	5	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	Ватрушка с творогом.	100
	Плов из птицы со свежим огурцом	250	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек.	150		
	Хлеб пшеничный ..	35	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной	30		

Основное Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 10 Дней 2026 г

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепт	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																
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	
817,01	Хлеб пшеничный.	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11					20	65	14	1,1	
Итого за Завтрак		500	21,75	20,55	81,57	598,29	0,38	2,71	91,5			305,78	542,95	131,04	4,1	
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, орурец 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																
452,04	Пирог "Школьный"	90	4,01	17,86	63,9	432,38										
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	4,16	17,89	75,2	478,45		4,03				15,05	4,67	4,57	0,34	
Итого за День			50,8	66,4	283,18	1954,02	0,73	16,66	91,93			414,05	849,02	237,13	9,21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г
 Неделя 1, день 2

День: вторник

Сезон: Осень
 Возраст: с 7 до 11 лет

№ рек.	Пример 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																
580,24	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		
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																
Обед		500	19,58	18,84	64,15	504,48	0,35	11,12	30,56		80,72	296,6	114,54	5,69		
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																
Поданник		741	22,4	40,05	87,9	801,65	0,4	21,28	0,4		97,91	277,2	91,29	4,67		
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 Поданник																
		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																
			56,21	66,7	208,89	1660,7	0,88	32,65	67,64		274,52	734,76	230,41	11,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г
Неделя 1, день 3

День: среда

Сезон: Осень

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1															Возраст: с 7 до 11 лет				
№ ре- ц.	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																			
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					
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		504.5	22.78	19.85	73.11	562.27	0.15	3.07	187.3		96.39	272.45	39.96	3.05					
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					
315.13	Рис отварной с маслом, опресс консервированный	150	3.28	4.68	28.17	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		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		741	32.35	24.74	103.89	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	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			59.46	49.43	222.33	1572.09	0.6	27.32	232.23		271.36	701.91	173.72	11.02					

Неделя 1, день 4

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: Осень

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																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3				
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	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								
817,01	Хлеб пшеничный.	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				13,11	4,89	4,87	0,6		
Итого за Завтрак																
Обед		502	11,3	17,47	67,11	470,93	0,22	2,05	80		172,75	245,19	62,23	2,7		
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								
817,01	Хлеб пшеничный.	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				18,96	2,55	4,69	0,48		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05				20	65	14	1,1		
Итого за Обед																
Поддник		731	20,73	38,81	89,07	788,56	0,47	10,43	28,31		10,5	47,4	14,1	1,17		
401,16	Оладьи со стуженным 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 Поддник																
Итого за День		310	8,16	8,73	54,21	328,05	0,12	0,88	25,22		122,49	127,77	24,49	1,27		
			40,19	65,01	210,39	1587,54	0,81	13,36	133,53		423,17	711	229,1	11,03		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

Неделя 1, день 5

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1															Сезон: Осень				
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	Са	Р	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													
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07	9,43			13,06	4,02	4,91	0,34					
Итого за Завтрак			510	20,65	16,55	60,84	474,91	0,24	15,65	42,59		81,24	156,29	53,11	2,87				
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	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				55,07	50,94	213,65	1533,45	0,57	27,18	126,15		294,85	648,45	142,1	8,46				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

Неделя 1, день 6

День: суббота

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1															Возраст: с 7 до 11 лет									
№ ре- ц.	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																								
403.06	Плов с мясом, олуец свежий	250	9,72	18,3	47,37	413,49	0,14	2,5	0,13		28,22	160,26	52,94	1,64										
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										
817.1	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 20,69 26,19 92,66 709,59 0,36 3,8 20,13 189,38 384,79 99,06 4,21									
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										
295.62	"Колбаски" куринные с соусом.	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8										
143	Рату из овощей.	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95										
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															741 27,78 25,82 98,6 737,9 0,4 16,85 39,14 173,76 277,87 99,65 6,16									
Полдник																								
993	Плошка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98										
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															300 7,49 9,78 87,92 469,66 0,3 2,99 9,6 39,52 73,04 16,11 1,16									
Итого за день															55,96 61,79 279,18 1917,15 1,06 23,64 68,87 402,66 735,7 214,82 11,53									

Неделя 2, день 8

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2															Сезон: Осень	
															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	Са	Р	Мg	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		
243,22	Сосиски 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		
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																
Обед		503,5	15,41	23,21	66,21	535,88	0,12	4,21	43,44		51,66	155,08	41,18	2,17		
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 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																
Полдник		756	28,04	22,76	101,25	719,3	0,37	17,46	69,95		125,63	305,1	95,46	4,64		
985	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	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник																
Итого за день		300	8,34	14,91	89,95	527,35	0,17	4	21,25		59,35	107,4	30,88	1,91		
			51,79	60,88	257,41	1782,53	0,66	25,67	134,64		236,64	567,58	167,52	8,72		

Неделя 2, день 9

День: среда

Сезон: Осень

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2															Сезон: Осень	
															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	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
246,2	Мясо тушеное 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 пшеничная 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		
533,03	Чай со смородиновой.	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43								
817,01	Хлеб пшеничный.	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				13,06	4,02	4,91	0,34		
Итого за Завтрак		500	20,34	31,57	70,21	646,42	0,41	9,63	23,87		71,03	295,23	88,48	4,13		
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		
580,24	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, оурец свежий.	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21							
388,07	Напиток из плодов шиповника.	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			19,79	113,05	74,82	2,5		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				18,96	2,55	4,69	0,48		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		12	39	8,4	0,66		
Итого за Обед		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	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			58,32	67,08	202,84	1648,43	0,76	28,95	119,17		293,56	748,71	241,71	12,24		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

Неделя 2, день 10

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2															Возраст: с 7 до 11 лет												
№ ре- ц	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	Мg	Fe												
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
Завтрак																											
833.05	"Нездрюшки" куринные 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	Варенишки 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													
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																											
Обед		500	30,51	18,71	77,6	600,9	0,31	1,08	78,2		139,51	285,6	60,42	4,13													
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													
941.01	Ежики 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																											
Полдник		731	35,95	20,71	108	762,23	0,57	10,38	30,38		155,21	384,44	133,8	9													
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																											
Итого за день		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																											
			70,46	44,52	230,24	1603,59	1,05	26,67	113,4		327,86	711,52	209,26	15,06													

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет				
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче- ская
1 неделя 1 день	50,8	66,4	283,18	1954,02
1 неделя 2 день	56,21	66,7	208,89	1660,7
1 неделя 3 день	59,46	49,43	222,33	1572,09
1 неделя 4 день	40,19	65,01	210,39	1587,54
1 неделя 5 день	55,07	50,94	213,65	1533,45
1 неделя 6 день	59,81	73,61	251,84	1909,12
2 неделя 7 день	51,79	60,88	257,41	1782,53
2 неделя 8 день	58,32	67,1	202,84	1648,43
2 неделя 9 день	70,46	44,52	230,24	1603,59
2 неделя 10 день	58,72	72,0	238,2	1835,34
Итого	560,83	616,53	2318,97	17086,81
Среднее значение	56,08	61,65	231,90	1708,68
норма по СанПиН (100%)	77,00	79,00	335,00	2350,00
норма по СанПиН (70%)	53,9	55,3	234,5	1645

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течении дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийн- ость (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийнос- ть (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийн- ость (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийн- ость (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	598,29	25,46	877,28	37,33	478,45	20,36	1954,02	83,15
2 день	504,48	21,47	801,65	34,11	354,57	15,09	1660,70	70,67
3 день	562,27	23,93	767,62	32,66	242,2	10,31	1572,09	66,90
4 день	470,93	20,04	788,56	33,56	328,05	13,96	1587,54	67,55
5 день	474,91	20,21	756,72	32,20	301,82	12,84	1533,45	65,25
6 день	590,84	25,14	859,28	36,57	459	19,53	1909,12	81,24
7 день	535,88	22,80	719,3	30,61	527,35	22,44	1782,53	75,85
8 день	646,42	27,51	736,99	31,36	265,02	11,28	1648,43	70,15
9 день	600,9	25,57	762,23	32,44	240,46	10,23	1603,59	68,24
10 день	583,5	24,83	897,27	38,18	354,57	15,09	1835,34	78,10
Итого		236,95		339,02		151,13		727,10
Среднее значение		23,70		33,90		15,11		72,71

20-25

30-35

10- 15