Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

_____ /Степкин В.Н./

05.11.2026г.

Согласовано

Директор МБОУ "Школа № 13 "

г.о.Самара

_____ /

Примерное цикличное 10-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания и пищевая ценность приготовляемых блюд

(дети с 7 лет до 11).

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с. УДК 641.51:642.2:373 ББК 36.99. Утверждено ГУ НИИ питания РАМН РФ.

Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Сезон: осенне- зимний
Дети с 7 лет до 11

N рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Выход блюда (масса порции)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	1 НЕДЕЛЯ									
	Понедельник									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
182	Каша жидкая молочная пшенная	150/10гр.	5,72	8,92	28,22	217,14	0,14	0,89	44,19	28,93
379	Кофейный напиток с молоком	180гр.	2,85	2,41	14,35	90,54	0,01	0,01	18,00	
338	Фрукт	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Всего в завтрак	520,00	15,51	19,57	93,10	616,14	0,24	10,90	102,19	29,23
	обед:									
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65		1,38
102	Суп гороховый с птицей, с зеленью	200/10/3гр.	4,33	4,17	13,07	117,62	0,27	4,60		17,52
291	Плов из курицы	37,5/150гр.	16,37	9,81	33,50	286,25	0,06	3,76	12,17	
377	Чай с лимоном	200/10гр.	0,53	0,00	9,87	41,60		2,13		
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	760,5гр.	28,44	18,55	105,35	711,19	0,44	25,14	12,17	19,95
	полдник:									
429	Булочка с изюмом	100гр.	7,80	6,12	47,80	278,00	0,14		7,50	19,00
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Всего в полдник	300гр.	8,33	6,12	57,27	318,00	0,14	0,27	7,50	19,00
	Всего в день		52,28	44,24	255,72	1645,33	0,81	36,31	121,86	68,18

	Вторник									
	завтрак:									
210	Омлет натуральный	105/5гр.	10,78	19,20	2,04	284,00	0,08	0,20	251,00	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	100/20/5гр.	8,45	9,95	21,32	209,00	0,05	0,13	72,00	0,10
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Всего в завтрак	505гр.	29,45	30,46	89,96	816,45	0,21	1,66	323,00	0,10
	обед:									
306	Зеленый горошек консервированный	60гр	1,73	1,63	3,47	35,52	0,02	10,83		
96	Рассольник ленинградский с птицей, с зеленью	200/10/10/3гр.	3,76	6,46	9,74	124,01	0,07	6,78		
279	Тефтели из говядины с соусом	50/40гр.	6,80	4,92	8,23	235,63	0,04	0,58	28,68	0,32
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	0,20			
349	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	1,16	0,30	47,26	132,80	0,02	0,80		0,20
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	790гр.	26,19	20,09	137,08	913,56	0,42	18,99	28,68	1,18
	полдник:									
417	Пончик со сгущенкой	100гр.	9,18	14,13	50,30	365,00	0,15	0,28	57,50	
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Всего в полдник	300гр.	9,71	14,13	59,77	405,00	0,15	0,55	57,50	0,00
	Всего в день		65,35	64,68	286,81	2135,01	0,78	21,20	409,18	1,28

	Среда									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
173	Каша молочная геркулесовая	200/10гр.	8,17	12,91	46,85	336,65	0,07	1,17	58,00	37,98
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого завтрак	500гр.	16,16	20,85	102,85	669,05	0,14	1,44	98,00	38,08
	обед:									
70	Огурец натуральный соленый	60гр.	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10		

106	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами, с зеленью	200/20/3гр.	1,79	2,27	12,57	105,06	0,07	4,49	9,80	0,57
243	Сосиска отварная с соусом	52/50гр.	5,67	14,48	3,70	171,19	0,13	47,63	3963,00	361,73
312	Пюре картофельное	150гр.	3,08	2,33	19,13	149,73	1,16	3,75	33,15	0,15
348	Компот из кураги	180гр.	6,17	0,07	40,21	103,32	0,02	0,90		0,90
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	805гр.	23,61	20,14	120,43	744,55	1,49	58,87	4005,95	364,40
	полдник:									
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00	
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18
	Всего в полдник	300гр.	7,32	13,26	91,50	515,08	0,12	80,00	18,00	0,18
	Всего в день		47,09	54,25	314,78	1928,68	1,74	140,31	4121,95	402,66

	Четверг									
	завтрак:									
174	Каша из манной крупы без молока и без масла сливочного	150гр.	6,11	10,72	32,38	251,00	0,13	1,17	58,00	29,72
377	Чай с лимоном	180/10гр.	0,47	0,00	8,93	37,63		1,92		
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	620гр.	14,94	11,66	107,91	601,91	0,22	7,09	58,00	29,92
	обед:									
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60гр.	0,51	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17		1,50
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей, с зеленью без сметаны	200/10/10/3гр.	1,74	6,34	6,43	78,49	0,04	17,87		
295	Котлета куриная с соусом без масла сливочного	50/50гр.	8,04	9,07	9,50	172,00	0,06	0,53	26,30	
309	Макаронные изделия отварные без масла сливочного	150/7гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
345	Компот из свежих ягод	180гр.	0,46	0,16	22,35	104,94	0,01	53,46		0,18
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	780гр.	19,90	26,83	100,81	745,58	0,27	76,03	26,30	4,29
	полдник:									

415	Рогалик с повидлом	100гр.	4,60	1,87	44,45	212,80	0,08	0,03	4,80	
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	
	Всего в полдник	300гр.	10,41	8,27	52,45	330,80	0,14	1,43	44,80	0,00
	Всего в день		45,25	46,76	261,17	1678,29	0,63	84,55	129,10	34,21

	Пятница									
	завтрак:								40,00	0,10
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			52,00	0,10
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	85,02	0,38
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.	2,59	12,03	17,77	189,81	0,30	1,44		
	Кондитер.изделие конфеты шокол.	30гр.	1,50	0,04	11,36	52,00		0,20		
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	500гр.	16,72	25,91	85,13	645,87	0,38	2,05	177,02	0,58
	обед:									
73	Икра кабачковая порционно	60гр.	0,61	2,91	3,24	41,55	0,02	3,91		1,44
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками, с зеленью	20/200/3гр.	1,79	2,27	12,57	111,09	0,00	7,23		
229	Рыба тушенная с овощами	50/50гр.	12,19	6,19	4,75	131,25	0,06	4,66	7,27	233,74
304	Рис отварной	150/5гр.	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60
388	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,36	0,24	15,48	79,20	0,00	90,00		
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	778гр.	22,67	17,66	102,02	712,31	0,18	105,80	34,27	236,44
	полдник:									
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04		
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20
	Всего в полдник	300гр.	7,60	14,56	61,33	406,60	0,18	4,04	0,00	0,20
	Всего в день		46,99	58,13	248,48	1764,78	0,74	111,89	211,29	237,22
	Итого за 1 неделю		256,95	268,06	1366,96	9152,09	4,69	394,26	4993,38	743,55

	2 НЕДЕЛЯ									
	Понедельник									

	завтрак:									
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10
181	Каша молочная из манной крупы	150/10гр.	6,11	10,72	32,38	251,00	0,13	1,17	58,00	29,72
376	Чай с сахаром	180гр.	0,47		8,52	36,00		0,24		
338	Фрукт	100гр.	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00		0,20
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	530гр.	18,06	17,66	91,30	601,40	0,22	11,41	58,00	29,92
	обед:									
73	Икра кабачковая порционно	60гр.	0,61	2,91	3,24	41,55	0,02	3,91		1,44
82	Борщ с капустой, картофелем и птицей с зеленью	200/10/10/3гр.	3,61	6,30	9,55	109,50	0,03	6,67		1,55
290	Птица тушенная в соусе	40/50гр.	10,38	10,49	3,15	149,40	0,03	0,30	27,08	0,28
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
377	Чай с лимоном	180/10гр.	0,47	0,00	8,93	37,63		1,92		
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	803гр.	26,59	28,13	97,17	749,23	0,24	12,80	27,08	6,27
	полдник:									
	Булочка с маком	100гр.	7,60	11,30	53,30	347,00	0,06			
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Всего в полдник	300гр.	8,13	11,30	62,77	387,00	0,06	0,27	0,00	0,00
	Всего в день		52,78	57,09	251,24	1737,63	0,51	24,48	85,08	36,19

	Вторник									
	завтрак:									
14	Масло сливочное	10гр.	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10
16	Колбаса вареная	50гр.	6,78	6,27	0,00	84,00			1,30	
309	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95
	Кондитерское изделие печенье	30гр.	1,44	6,78	13,56	114,00				
380	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,94	1,99	20,92	113,00	0,02	0,38	10,00	
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	510гр.	22,80	30,38	103,71	776,96	0,14	0,38	51,30	2,05
	обед:									
52	Салат из свеклы отварной	60гр.	0,85	3,61	4,95	55,68	0,01	3,99		
110	Солянка со сметаной, с зеленью	200/10/3гр.	5,85	4,13	15,22	211,17	0,04	6,18	3,80	

301	Тефтели из птицы с соусом	50/40гр.	5,85	8,12	3,31	109,63	0,26	11,45		1,22
199	Пюре из гороха с маслом	150гр.	13,64	6,86	35,03	285,00	0,53		30,00	
349	Компот из смеси сухофруктов	180гр.	1,04	0,27	42,53	119,52	0,01	0,72		0,18
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	753гр.	31,28	23,62	130,35	920,11	0,92	22,34	33,80	2,06
	полдник:									
406	Пирожок с повидлом	100гр.	5,75	2,33	55,56	266,00	0,10	0,03	6,00	
352	Кисель	200гр.	0,24	0,12	35,76	145,08	0,00	80,00		0,18
	Всего в полдник	300гр.	5,99	2,45	91,32	411,08	0,10	80,03	6,00	0,18
	Всего в день		60,07	56,45	325,38	2108,15	1,16	102,75	91,10	4,29

	Среда									
	завтрак:									
70	Огурец натуральный соленый	60гр.	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10		
290	Филе птицы с овощами	37/50гр.	9,55	12,01	2,81	122,40	0,04	1,68	30,00	
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	0,20			
377	Чай с лимоном	180/10гр.	0,47	0,00	8,93	37,63		1,92		
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	564гр.	25,63	18,86	92,43	610,86	0,31	5,70	30,00	0,00
	обед:									
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60гр.	0,79	3,64	5,11	56,47	0,01	14,65		1,38
101	Суп картофельный с крупой рисовой с птицей, с зеленью	200/10/3гр.	1,58	2,17	9,71	68,80	0,05	5,29		
268	Котлета мясная с соусом	50/50гр.	8,38	15,02	9,15	312,00	0,04	0,01	12,63	
310	Картофель отварной	150/5гр	2,81	0,56	22,26	147,09	0,15	21,75		0,15
388	Напиток из плодов шиповника	180гр.	0,36	0,24	15,48	79,20	0,01	90,00		
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	768гр.	17,97	22,26	91,02	802,67	0,33	131,70	12,63	2,19
	полдник:									
429	Булочка с изюмом	100гр.	7,80	6,12	47,80	278,00	0,14		7,50	19,00
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Всего в полдник	300гр.	8,33	6,12	57,27	318,00	0,14	0,27	7,50	19,00
	Всего в день		51,93	47,24	240,72	1731,53	0,78	137,67	50,13	21,19

	Четверг									
	завтрак:									
209	Яйца вареные	45гр.	5,71	5,17	0,31	70,87	0,03		112,50	0,27
15	Сыр порционно	20гр.	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/10гр.	2,59	12,03	17,77	189,80	0,30	1,44	85,02	0,38
382	Какао с молоком	200гр.	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,68	0,07			
	Итого в завтрак	505гр.	24,08	24,51	90,48	684,12	0,43	2,91	249,52	0,75
	обед:									
67	Винегрет овощной	60гр.	0,97	3,72	5,34	82,72	0,06	7,80		1,77
108	Суп картофельный с клецками и птицей с зеленью	200/10/3гр.	4,98	6,02	15,12	121,55	0,06	3,69	13,51	
260	Гуляш из филе птицы с овощами	40/50гр.	8,00	6,22	7,74	118,80	0,02		15,75	0,12
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150/7гр.	8,69	6,15	39,07	246,49	0,20			
345	Компот из свежих ягод	180гр.	0,46	0,16	22,35	104,94	0,01	52,56		0,18
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03			0,39
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	760гр.	27,15	22,90	118,93	813,61	0,42	64,05	29,26	2,73
	полдник:									
415	Плюшка Московская	100гр.	7,08	13,14	55,74	370,00	0,12		18,00	
386	Кисломолочный продукт кефир	200гр.	5,81	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	
	Всего в полдник	300гр.	12,89	19,54	63,74	488,00	0,18	1,40	58,00	0,00
	Всего в день		64,12	66,95	273,15	1985,73	1,03	68,36	336,78	3,48

	Пятница									
	завтрак:									
73	Икра кабачковая порционно	60гр.	0,61	2,91	3,24	41,55	0,02	3,91		1,44
291	Плов из курицы	37,5/150гр.	16,37	9,81	33,50	286,25	0,06	3,76	12,17	
376	Чай с сахаром	200гр.	0,53		9,47	40,00		0,27		
	Батон	2/35гр.	6,44	0,64	40,60	198,34	0,06			
	Итого в завтрак	517,5гр.	23,95	13,36	86,81	566,14	0,14	7,94	12,17	1,44
	обед:									
70	Огурец натуральный соленый	60гр.	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10		

88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей, с зеленью	200/10/10/3гр.	1,74	6,34	6,43	86,79	0,04	17,87		
289	Рагу из филе птицы	37,5/150гр.	12,15	13,57	12,44	292,70	0,09	5,34		0,96
348	Компот из кураги	180гр.	1,17	0,07	40,21	110,32	0,02	0,90		0,90
	Хлеб пшеничный	2/30гр.	4,74	0,60	28,98	140,28	0,06			0,78
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,68	0,33	14,82	68,97	0,04			0,27
	Итого в обед	740,5гр.	21,96	20,97	103,90	705,06	0,26	26,21	0,00	2,91
	полдник:									
426	Булочка Выборгская	100гр.	6,60	14,36	41,13	320,00	0,16	0,04		
389	Сок яблочный	200гр.	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00		0,20
	Всего в полдник	300гр.	7,60	14,56	61,33	406,60	0,18	4,04	0,00	0,20
	Всего в день		53,51	48,89	252,04	1677,80	0,58	38,19	12,17	4,55
	Итого за 2 неделю		282,40	276,62	1342,53	9240,84	4,04	371,45	575,26	69,70
	Итого за весь период		539,36	544,67	2709,48	18392,93	8,73	765,71	5568,64	813,25
	Среднее значение за период		53,94	54,47	270,95	1839,29	0,87	76,57	556,86	81,33