

Утверждаю
Директор ООО «ККН»
И.В. Воробьев /
« 01 » _____ 2025г.



Согласовано:

Директор ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Сухобол
Т.В. Соломонова
09 _____ 2025 год.
Родительский комитет
О.В. Войнов
09 _____ 2025 год.



**Основное десятидневное меню
рациона питания, для детей учащихся 1-4 класса
общеобразовательных учреждений
Самарской области
Сергиевского района**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 1
Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04
301	Кнели куриные с соусом	100	8	5,84	6,79	134,63	0,04	0,05	1,54	23,32	0,02	86,48	20,37	72,04	12,15	0,68	54,33	4,74	92,24
202/309	Макаронные изделия отварные с м/р	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46
883/Акт	Кисель	200	0,26	0,3	23,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		580	16,6	15,8	81,24	549,72	0,15	0,17	18,43	51,32	8,58	402,24	99,31	150,33	32,22	4	111,77	6,84	125,89
Итого за день		580	16,6	15,8	81,24	549,72	0,15	0,17	18,43	51,32	8,58	402,24	99,31	150,33	32,22	4	111,77	6,84	125,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 2
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	D	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,76	2,16	6,89	49,02	0,03	0,04	2,88	1152	0,00	115,2	15,61	31,68	21,89	0,41	2,88	0,06	31,68
188	Залеканка рисовая с творогом и с молоком сгущенным	180/30	12,7	13,3	47,02	360,46	0,1	0,22	0,45	21,94	0,32	170,74	157,17	217,29	36,5	1,04	46,56	2,86	38,28
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		504	16,1	15,80	83,75	587,5	0,16	0,36	3,89	175,33	0,76	339,16	190,67	276,32	66,78	2,56	50,4	4,73	78,67
Итого за день		504	16,1	15,8	83,75	587,5	0,16	0,36	3,89	175,33	0,76	339,16	190,67	276,32	66,78	2,56	50,4	4,73	78,67

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 3
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
Акт	Салат Степной	60	0,92	3,71	5,55	60	0,03	0,02	2,97	215,94	0,00	123,9	13,84	26,29	11,27	0,44	36,69	0,09	12,73
295	Шницель из птицы с соусом	100	5,57	6,13	11,37	176,26	0,1	0,07	1,67	96,02	0,02	100,74	21,35	66,79	13,41	0,93	58,3	4,79	85,87
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	210,75	0,22	0,12	0,00	14,36	0,07	226,52	16,86	187,07	124,43	4,2	37,27	3,63	14,57
АКТ	Компот из свежемороженой ягод	200	0,67	0,3	7,68	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,3	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,49	3,52	19,52	108,49	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		555	19,25	19,75	82,76	587,50	0,41	0,36	4,64	326,32	0,24	497,66	72,35	312,65	156,11	6,17	133,86	11,51	125,42
Итого за день		555	19,25	19,75	82,76	587,50	0,41	0,36	4,64	326,32	0,24	497,66	72,35	312,65	156,11	6,17	133,86	11,51	125,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 4
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
ПР	Икра кабачковая	60	1,64	2,31	8,73	80,28	0,01	0,00	4,2	0,00	0,00	0,00	24,6	22,2	9	0,42	0,00	0,00	0,00
259	Жаркое по-домашнему	200	11,1	15,8	30,52	282,73	0,34	0,14	11,47	2,22	0,00	0,00	18,74	158,34	28,62	2,07	42,01	0,35	46,93
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	599,64	18,74	158,34	28,62	2,07	42,01	0,35	46,93
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
Итого за Завтрак		500	19,25	19,75	67,00	587,50	0,39	0,27	15,67	2,52	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за день		500	19,3	19,8	67	587,5	0,39	0,27	15,67	2,52	0,12	657,42	64	213,72	47,05	3,69	43,29	2,75	56,73

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 5
 Неделя: 1

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
210	Омлет натуральный	60	5,58	9,93	1,06	116	0,03	0,19	0,09	72,57	1,85	69,41	41,71	83,83	6,59	0,95	43,85	11,53	23,13
175	Каша молочная "Дружба" с м/сливочным	200/5	5,64	5,05	31,04	204,76	0,1	0,13	0,52	27,04	0,07	166,4	115,74	135,6	31,69	0,7	47,55	2,25	28,1
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22
ПР	Хлеб пшеничный	45	3,49	3,52	19,52	108,49	0,06	0,15	0,00	0,00	0,15	46,5	20	32,5	7	0,55	1,6	3	12,25
Итого за Завтрак		510	18,79	19,75	69,2	514,61	0,22	0,6	1,13	112,88	2,07	453,59	287,95	353,02	72,25	3,12	100,92	18,54	89,7
Итого за день		510	18,79	19,8	69,2	514,61	0,22	0,6	1,13	112,88	2,07	453,59	287,95	353,02	72,25	3,12	100,92	18,54	89,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептур блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 6
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
209	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,03	0,24	0,00	93,6	2,64	69,72	29,04	100,22	6,26	1,31	10,56	16,21	29,04
173	Каша молочная геркулесовая с маслом сливоч	200/5	5,8	8,41	45,61	247,29	0,17	0,16	0,52	26,7	0,07	243,02	130,15	205,82	61,75	1,52	45,44	12,99	35,15
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	17,95	100,6	0,07	0,13	0,52	13,29	0,00	183,81	111,63	106,79	30,67	1,11	7,92	1,76	17,6
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,66	1,06	3,02	82,25	0,04	0,11	0,00	0,11	0,11	32,55	14	22,75	4,9	0,39	1,12	2,1	8,58
Итого за Завтрак		500	19,25	19,05	67,00	524,64	0,31	0,64	1,04	133,59	2,82	529,1	284,82	435,58	103,58	4,33	65,04	33,06	90,37
Итого за день		500	19,3	19,05	67	524,64	0,31	0,64	1,04	133,59	2,82	529,1	284,82	435,58	103,58	4,33	65,04	33,06	90,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 7
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	K	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
54	Йогурт	100	1,3	3,7	6,72	62,34	0,01	0,02	2,24	0,5	0,00	132,77	44,02	18,14	9,4	0,84	73,19	0,29	8,27
240	Тефтели рыбные с соусом	100	7,33	7,86	7,7	117,96	0,05	0,07	1,49	91,37	5,64	150,46	23,37	93,16	21,3	0,61	66,19	6,81	211,79
312	Пюре картофельное с м/сливоч	150	3,06	4,8	29,71	137,25	0,12	0,11	10,38	18,78	0,07	633,24	40,96	84,62	28,69	1,07	60,23	0,75	37,94
376	Чай с сахаром	200	3,26	1,25	8,23	106	0,00	0,01	0,00	0,3	0,00	20,58	4,66	7,18	3,83	0,76	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35
Итого за Завтрак		580	17,38	17,91	67,00	504,57	0,21	0,3	14,11	110,95	5,8	964,95	125,01	222,6	67,42	3,61	200,57	9,65	265,35
Итого за день		580	17	18	67	505	0,21	0,3	14,11	110,95	5,8	964,95	125,01	222,6	67,42	3,61	200,57	9,65	265,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 8
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: дети 7-11 лет

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Сезон: Осенне-зимний Категория: дети 7-11 лет									
				Пищевые вещества (г)				Минеральные вещества (мг)														
				Б	Ж	У																
1	2	3	4	5	6	7	В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F			
Завтрак																						
338	Яблоко	100	0,4	4,88	9,8	47	0,02	0,02	4	3	0,00	230,74	14,08	9,57	7,83	1,91	1,76	0,26	7,04			
297/759	Фрикадельки из птицы с томатным соусом	100	7,23	8,24	7,05	125,19	0,09	0,00	2,51	0,18		0,00	25,67	68,71	15,47	0,59						
202/309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,01	0,00	19	0,07	57,12	16,66	49,22	7,82	0,98	54,72	0,04	14,46			
377	Чай с лимоном	200/3,5	0,13	0,02	15,2	97	0,00	0,01	0,56	1,39	0,35	25,32	5,89	7,85	4,19	0,78	0,00	0,01	1,36			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	81,02	0,03	0,09	0,00	0,00	0,09	27,9	12	19,5	4,2	0,33	0,96	1,8	7,35			
Итого за Завтрак		584	15,71	17,96	73,14	518,66	0,2	0,13	7,07	23,57	0,51	341,08	74,3	154,85	39,51	4,59	57,44	2,11	30,21			
Итого за день		584	15,71	17,96	73,14	518,66	0,2	0,13	7,07	23,57	0,51	341,08	74,3	154,85	39,51	4,59	57,44	2,11	30,21			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 9

Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	К	Са	Р	Mg	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,56	1,95	3,88	31,72	0,01	0,02	8,82	120,85	0,00	129,1	24,79	16,7	9,03	0,32	36,74	4,14	3,42
265	Плов с мясом	200	11	17,1	36,79	318,67	0,38	0,12	3,06	240,1	0,00	99,57	20,74	213,12	32,61	2,17	108,79	0,05	48,4
883/Акт	Кисель	200	0,26	0,3	23,56	118,62	0,00	0,00	12,89	6	8,4	0,00	36,2	0,00	0,22	0,1	0,00	0,00	4,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8
Итого за Завтрак		500	16,1	19,73	83,75	587,50	0,43	0,26	24,77	366,95	8,52	265,87	97,73	255,82	47,46	3,03	146,81	6,59	66,42
Итого за день		500	16,1	19,7	83,75	587,5	0,43	0,26	24,77	366,95	8,52	265,87	97,73	255,82	47,46	3,03	146,81	6,59	66,42

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Сборник рецептов блюд 2011 года Могильный М.П.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: 10
 Неделя: 2

Сезон: Осенне-зимний
 Категория: дети 7-11 лет

Сезон: Осенне-зимний Категория: дети 7-11 лет																				
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	у		В1	В2	С	А	Д	К	Ca	P	Mg	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
3	Бутерброд с сыром	60	4,65	5,18	9,69	101,12	0,1	0,17	0,06	31,2	0,31	51,81	170,88	113	11,69	0,51	1,28	4,95	9,8	
173	Каша гречневая молочная с м/сливочным	200/5	7,28	8,97	36,33	247,14	0,19	0,21	0,52	27,3	0,07	280,22	119,79	210,08	99,43	3,06	55,13	4,31	27,84	
382	Какао с молоком	200	4,08	1,25	17,58	85,36	0,03	0,13	0,52	13,27	0,00	171,28	110,5	101,09	26,97	0,92	7,92	1,76	26,22	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	118,49	0,04	0,12	0,00	0,00	0,12	37,2	16	26	5,6	0,44	1,28	2,4	9,8	
Итого за Завтрак		505	19,25	15,80	83,12	552,11	0,36	0,63	1,1	71,77	0,5	540,51	417,17	450,17	143,69	4,93	65,61	13,42	73,66	
Итого за день		505	19,3	15,8	83,12	552,11	0,36	0,63	1,1	71,77	0,5	540,51	417,17	450,17	143,69	4,93	65,61	13,42	73,66	