

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»
Комбинат школьного питания №1

_____/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО

Директор
МБОУ Школа №107  г.о. Самара
_____/_____/

Примерное 10-дневное цикличное меню и
пищевая ценность приготавливаемых блюд
для питания обучающихся в
общеобразовательных учреждениях
возрастной категории с 7 до 11 лет в осенне-
зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на
продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под
редакцией М. П. Могильного и В. . Тутельяна – М.: Де Ли плюс, 2015. – 544
с.)

2026-2027 учебный год

[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,04	78,75	0,00	209
Каша рисовая вязкая молочная с маслом	205	6,01	7,07	43,39	265,86	1,30	174
Бутерброд с маслом сливочным	60	3,86	8,00	25,00	181,00	0,00	1
чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00	3,67	377
Итого:	532	16,34	20,84	83,63	587,61	4,97	
Обед							
Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,08	15,13	87,89	3,30	103
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Капуста тушеная с мясом	250	15,88	24,48	11,36	329,39	107,00	139
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70	0,66	349
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Хлеб ржаной	35	1,96	0,39	16,45	80,47	0,00	1
Итого:	731	27,90	30,22	96,41	775,25	111,81	

[illegible][illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			

[illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак							
Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,80	4,60	1
Фрикадельки из филе куриного с соусом	110	8,85	8,31	7,20	138,90	0,70	325
Макаронные изделия отварные с маслом	155	4,20	3,56	32,01	176,00	0,00	203
Чай с молоком	215	1,52	1,35	15,90	81,00	1,33	378
Хлеб пшеничный	30	2,20	0,90	15,00	74,93	0,00	1
Итого:	570	17,49	16,94	74,73	517,63	6,63	
Обед							
Суп с крупой рисовой	200	0,46	3,84	1,38	41,00	0,60	115
Мясо филе птицы (1 блюдо)	15	3,51	2,79	0,06	39,30	0,35	288
Зелень	1	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	1
Запеканка из печени с соусом сметанным	110	8,69	7,80	12,58	163,00	5,61	294
Пюре картофельное с маслом и квашеной (свежей) капустой	200	4,00	10,27	23,26	242,49	37,91	312
Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,10	24,77	100,80	44,10	388
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97	0,00	1
Итого:	786	22,16	25,57	100,53	773,46	89,07	

[illegible][illegible]

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак									
Бутерброд с повидлом	70	3,12	1,16	40,06	179,80	0,00	2		
Омлет натуральный с маслом	185	17,62	33,48	3,52	342,09	0,35	210		
чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1		
Итого:	515	24,74	35,04	81,78	679,79	0,35			
Обед									
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1,66	5,16	7,61	91,85	25,92	88		
Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	280	14,29	34,28	26,82	490,00	5,35	258		
Компот из свежих плодов - яблоки	180	0,14	0,14	25,20	103,50	0,81	342		
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1		
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97	0,00	1		
Итого:	746	21,37	40,35	98,11	871,72	32,08			
Ужин									
Пюре картофельное с мясом	100	1,00	1,00	1,00	1,00	0,00	1		
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1		
Итого:	150	4,80	1,40	25,60	219,00	0,00	2		

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			

Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	205	8,34	9,31	37,01	265,82	1,30	173
чай с сахаром	210	0,20	0,00	13,60	39,90	0,00	376
фрукт (сезонный)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	338
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00	0,00	1
Итого:	565	12,74	10,11	85,01	470,72	11,30	
Обед							
Борщ со свежей капустой, картофелем, сметаной и зеленью	206	1,69	5,14	10,56	95,26	18,07	82
Плов из птицы (филе) с отуцом (сезонно)	290	24,57	11,04	56,56	423,86	8,10	291
Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	119,70	0,66	349
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40	0,00	1
Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97	0,00	1
Итого:	756	32,13	17,03	134,41	825,19	26,83	