

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ «Столбовская  
средняя школа имени Героя Советского  
Союза Н.А.Токарева»

\_\_\_\_\_ О.Л. Лункина  
« 31 » октября 2024г

Приказ № 387 от 31.10.2024г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**двухразового горячего питания учащихся льготной категории**  
**МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева» Сакского района Республики Крым,**  
**в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

СЕЗОН: ОСЕНЬ - ЗИМА

2024г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,86	8,48	37,78	257,78	0,07	0,73	0,11	1,02	0,11	0,16	151,97	21,55	128,04	0,44	249,93	12,60	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	2,35	12,02	14,86	163,38	0,00	0,00	0,24	0,25	0,15	0,04	101,17	3,98	58,70	0,13	11,50	0,00	0,00	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,39	3,34	12,81	91,70	0,03	0,66	0,02	0,00	0,00	0,14	132,88	19,34	99,22	0,35	205,37	11,48	0,00	0,00	433	2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,39	0,00	4,85	38,80	0,02	4,00	0,80	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>12,99</b>	<b>23,84</b>	<b>70,30</b>	<b>551,66</b>	0,12	5,39	1,17	1,90	0,26	0,36	400,42	52,07	295,86	2,90	744,80	26,08	0,02	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,19	1,90	10,64	71,94	0,04	7,08	0,21	1,25	0,00	0,04	36,45	20,53	39,05	0,97	294,40	4,73	0,02	0,00	79	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	17,55	15,26	35,24	440,74	0,03	0,00	0,01	1,53	0,06	0,02	8,17	4,53	25,15	0,29	39,75	0,80	0,01	0,00	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	7,66	29,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,79	1,48	0,15	5,20	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>19,58</b>	<b>17,56</b>	<b>74,34</b>	<b>614,26</b>	0,07	7,09	0,22	2,78	0,06	0,06	45,66	25,85	65,68	1,41	339,35	5,53	0,03	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,57</b>	<b>41,40</b>	<b>144,64</b>	<b>1 165,92</b>	0,19	12,48	1,39	4,68	0,32	0,42	446,08	77,92	361,54	4,31	1 084,15	31,61	0,05	0,00		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,93	2,01	33,78	140,65	0,14	12,16	0,02	0,17	0,02	0,12	45,86	34,51	100,39	1,39	896,00	10,20	0,04	0,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	100	10,48	4,03	10,96	124,87	0,08	0,93	0,01	2,29	0,00	0,07	34,88	43,05	178,34	1,30	323,67	97,80	0,41	0,01	239	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,00	0,00	37,93	150,81	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,60	0,94	2,77	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	382	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>13,91</b>	<b>6,04</b>	<b>92,67</b>	<b>416,33</b>	0,22	21,09	0,03	2,46	0,02	0,19	86,34	78,50	281,50	2,69	1 220,75	108,00	0,45	0,01		
<b>Обед</b>																					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	2,38	2,44	23,62	121,57	0,11	6,35	0,29	2,25	0,00	0,07	27,67	43,44	79,52	1,58	447,15	4,62	0,03	0,00	93	2008
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	11,10	14,45	52,12	431,46	0,06	1,10	0,30	4,82	0,00	0,08	33,67	38,69	159,02	1,89	261,21	5,36	0,06	0,01	265	2008
КОМПОТ ФЛОВОДО-	200	0,02	0,02	9,54	46,62	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>13,90</b>	<b>16,91</b>	<b>93,28</b>	<b>599,65</b>	0,17	8,73	0,59	7,07	0,00	0,15	70,03	84,02	238,54	3,47	709,29	9,98	0,09	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,81</b>	<b>22,95</b>	<b>185,95</b>	<b>1 015,98</b>	0,39	29,82	0,62	9,53	0,02	0,34	156,37	162,52	520,04	6,16	1 930,04	117,98	0,54	0,02		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С	200	10,97	14,15	13,08	306,60	0,08	33,36	0,40	4,74	0,00	0,13	105,82	45,75	144,70	3,15	586,94	10,81	0,05	0,00	336	2012
КОМПОТ ФЛОДОВО-	200	0,02	0,02	6,70	35,71	0,00	1,28	0,00	0,00	0,00	0,00	8,63	1,89	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	0,60	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>11,59</b>	<b>14,17</b>	<b>31,78</b>	<b>342,31</b>	0,08	34,64	0,40	4,74	0,00	0,13	114,45	47,64	144,70	3,15	587,78	10,81	0,05	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И	250	1,57	2,30	17,60	102,72	0,06	8,82	0,17	1,46	0,00	0,06	42,98	25,77	51,13	1,24	436,94	6,06	0,02	0,00	76	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,52	2,76	35,90	155,10	0,15	13,44	0,04	0,23	0,05	0,10	15,43	34,78	88,15	1,52	954,69	8,40	0,05	0,00	318	2012
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14,68	9,09	12,97	230,00	0,03	2,62	0,60	2,34	0,00	0,02	30,10	14,86	32,54	0,59	109,31	2,32	0,02	0,00	277	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	7,66	29,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	2,41	1,48	0,15	5,74	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>19,61</b>	<b>14,55</b>	<b>94,93</b>	<b>589,40</b>	0,24	24,89	0,81	4,03	0,05	0,18	96,84	77,82	173,30	3,50	1 506,68	16,78	0,09	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,20</b>	<b>28,72</b>	<b>126,71</b>	<b>931,71</b>	0,32	59,53	1,21	8,77	0,05	0,31	211,29	125,46	318,00	6,65	2 094,46	27,59	0,14	0,00		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,92	2,50	34,00	170,24	0,16	0,00	0,04	3,39	0,05	0,09	16,55	91,34	134,89	3,17	190,91	1,65	0,01	0,00	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	11,56	12,66	10,93	289,15	0,06	3,89	0,55	2,73	0,00	0,09	28,89	26,94	129,60	2,01	358,53	7,23	0,05	0,00	256	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	5,07	20,18	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	10,71	4,83	6,16	0,61	21,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>17,04</b>	<b>15,16</b>	<b>58,00</b>	<b>479,57</b>	0,22	3,92	0,59	6,12	0,05	0,19	56,15	123,11	270,65	5,79	570,69	8,88	0,06	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	3,16	2,22	24,71	150,24	0,07	3,55	0,17	0,98	0,04	0,04	22,07	16,12	45,23	0,69	264,64	3,12	0,02	0,01	85	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С	100	11,32	4,44	29,63	199,93	0,13	7,44	3,38	0,95	0,11	0,84	10,23	22,31	182,66	3,37	191,13	4,53	0,11	0,02	284	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО-	200	0,01	0,01	4,81	27,79	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,06	1,55	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	394	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	7,00	1,92	64,06	287,36	0,07	0,00	0,03	1,21	0,04	0,02	16,82	8,70	44,46	1,03	68,32	0,83	0,01	0,01	206	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>22,29</b>	<b>8,59</b>	<b>136,21</b>	<b>705,32</b>	0,30	22,19	4,58	3,77	0,19	0,92	72,18	56,68	283,35	7,29	802,76	10,48	0,15	0,04		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,33</b>	<b>23,75</b>	<b>194,21</b>	<b>1 184,89</b>	0,52	26,11	5,17	9,89	0,24	1,11	128,33	179,79	554,00	13,08	1 373,45	19,36	0,21	0,04		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С	250	18,72	11,23	35,63	363,77	0,13	9,31	0,51	2,73	0,00	0,09	40,02	34,69	90,71	1,38	561,79	6,47	0,04	0,00	302	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,16	1,66	15,14	81,70	0,03	0,36	0,01	0,00	0,00	0,08	79,48	15,59	65,21	0,37	123,32	6,17	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>21,88</b>	<b>13,39</b>	<b>76,77</b>	<b>535,47</b>	0,16	9,67	0,52	2,73	0,00	0,17	119,50	50,28	155,92	1,75	685,11	12,64	0,04	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	250	2,61	2,39	27,76	139,41	0,06	5,08	0,20	1,39	0,00	0,04	18,32	17,26	36,85	0,64	347,37	3,45	0,02	0,00	98	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,81	2,68	31,66	141,14	0,13	11,36	0,03	0,18	0,03	0,12	43,40	32,34	94,98	1,29	839,30	9,70	0,04	0,00	321	2012
ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА ПОД	100	9,66	4,17	7,93	131,91	0,08	2,47	0,52	2,44	0,00	0,08	39,09	42,47	159,35	0,86	356,31	96,78	0,41	0,01	61	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	6,83	26,67	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,35	1,98	3,71	0,37	12,61	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>15,58</b>	<b>9,24</b>	<b>82,18</b>	<b>439,13</b>	0,27	18,93	0,75	4,01	0,03	0,24	103,16	94,05	294,89	3,16	1 555,59	109,93	0,47	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,46</b>	<b>22,63</b>	<b>158,95</b>	<b>974,60</b>	0,43	28,60	1,27	6,74	0,03	0,41	222,66	144,33	450,81	4,91	2 240,70	122,57	0,51	0,01		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ С РИСОМ	200	5,44	6,90	48,49	256,95	0,06	0,78	0,08	0,25	0,07	0,17	161,41	33,20	156,59	0,47	255,08	13,99	0,02	0,00	184	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	2,35	12,02	14,86	163,38	0,00	0,00	0,24	0,25	0,15	0,04	101,17	3,98	58,70	0,13	11,50	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,09	3,04	14,46	94,24	0,03	0,60	0,02	0,00	0,00	0,12	121,20	18,14	90,37	0,34	187,57	10,38	0,00	0,00	к/к	к/к
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	5,00	40,00	0,03	10,00	1,00	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>11,28</b>	<b>21,96</b>	<b>82,81</b>	<b>554,57</b>	0,12	11,38	1,34	1,13	0,22	0,35	399,78	63,32	316,66	3,14	732,15	26,37	0,03	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	5,72	7,53	21,04	203,91	0,06	4,35	0,15	2,40	0,00	0,06	37,05	24,81	87,43	1,32	374,44	4,86	0,04	0,00	109	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С	200	10,43	11,36	80,69	458,19	0,08	0,00	0,10	1,43	0,08	0,06	158,94	14,75	124,03	1,28	91,43	0,90	0,02	0,02	206	2012
КОМПОТ ФЛОДОВО-	200	0,01	0,01	9,54	45,98	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,15	1,55	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,50	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>16,66</b>	<b>18,90</b>	<b>121,27</b>	<b>708,08</b>	0,14	5,55	0,25	3,83	0,08	0,12	203,14	41,11	211,46	2,60	466,69	5,76	0,06	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,94</b>	<b>40,86</b>	<b>204,08</b>	<b>1 262,65</b>	0,26	16,93	1,59	4,96	0,30	0,47	602,92	104,43	528,12	5,74	1 198,84	32,13	0,09	0,02		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С	180	9,91	15,66	27,85	322,30	0,02	0,05	0,06	0,21	0,11	0,06	41,37	11,28	50,55	0,25	67,23	2,39	0,01	0,00	236	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,00	4,85	38,80	0,02	4,00	0,80	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	368	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	5,07	20,18	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	10,71	4,83	6,16	0,61	21,25	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>10,86</b>	<b>15,66</b>	<b>45,77</b>	<b>381,28</b>	0,04	4,08	0,86	0,84	0,11	0,09	66,48	23,31	66,61	2,84	366,48	4,39	0,02	0,00		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С	250	1,71	2,74	16,21	107,01	0,06	9,10	0,22	1,48	0,00	0,06	46,90	27,02	55,13	1,29	449,40	6,52	0,03	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,81	2,68	31,66	141,14	0,13	11,36	0,03	0,18	0,03	0,12	43,40	32,34	94,98	1,29	839,30	9,70	0,04	0,00	321	2012
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	100	8,95	1,88	11,26	75,59	0,06	0,11	0,01	0,99	0,00	0,06	24,49	34,10	142,69	0,84	260,01	85,76	0,36	0,01	239	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	7,66	29,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,79	1,48	0,15	5,20	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>14,31</b>	<b>7,70</b>	<b>87,59</b>	<b>425,32</b>	0,25	20,58	0,26	2,65	0,03	0,24	115,83	94,25	294,28	3,57	1 553,91	101,98	0,43	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,17</b>	<b>23,36</b>	<b>133,36</b>	<b>806,60</b>	0,29	24,66	1,12	3,49	0,14	0,33	182,31	117,56	360,89	6,41	1 920,39	106,37	0,45	0,01		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,45	1,79	28,16	118,58	0,12	10,13	0,02	0,15	0,02	0,10	40,16	28,87	84,08	1,17	746,74	8,50	0,03	0,00	335	2008
РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ	100	15,87	16,63	2,43	181,43	0,00	0,00	0,00	0,63	0,00	0,00	1,81	0,51	2,62	0,04	3,70	0,05	0,00	0,00	233	2008
КОМПОТ ФЛОВОДО-	200	0,01	0,01	6,68	32,29	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	7,78	1,70	0,00	0,00	0,78	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,33</b>	<b>18,93</b>	<b>63,27</b>	<b>422,30</b>	0,12	10,98	0,02	0,78	0,02	0,10	49,75	31,08	86,70	1,21	751,22	8,55	0,03	0,00		
<b>Обед</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И	250	5,04	4,45	12,53	126,53	0,05	7,36	0,14	1,46	0,00	0,04	30,21	17,66	39,98	0,72	295,61	3,54	0,02	0,00	95	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	5,42	2,78	48,55	235,28	0,00	0,00	0,04	0,08	0,05	0,00	6,44	1,35	0,54	0,01	0,98	0,00	0,00	0,00	313	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	17,54	7,78	17,01	219,55	0,03	0,64	0,00	0,86	0,00	0,01	10,88	10,61	36,84	0,82	47,17	0,24	0,00	0,00	305	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	8,60	33,22	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,34	2,41	1,48	0,15	5,77	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,00	0,50	26,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29,04</b>	<b>15,51</b>	<b>112,69</b>	<b>704,58</b>	0,08	8,01	0,18	2,40	0,05	0,05	55,87	32,03	78,84	1,70	349,53	3,78	0,02	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,37</b>	<b>34,44</b>	<b>175,96</b>	<b>1 126,88</b>	0,20	18,99	0,20	3,18	0,07	0,15	105,62	63,11	165,54	2,91	1 100,75	12,33	0,05	0,00		

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,17	3,63	46,64	235,23	0,05	0,00	0,06	0,95	0,08	0,02	16,40	6,70	33,43	0,78	50,31	0,60	0,01	0,01	206	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	16,88	11,68	10,88	264,31	0,02	0,00	0,00	1,48	0,00	0,05	5,26	10,18	70,00	1,09	139,59	2,84	0,02	0,00	282	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	5,07	20,18	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,48	5,00	6,16	0,61	21,30	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>22,61</b>	<b>15,31</b>	<b>70,59</b>	<b>519,72</b>	0,07	0,03	0,06	2,43	0,08	0,08	33,14	21,88	109,59	2,48	211,20	3,44	0,03	0,01		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С МЯСОМ	250	4,44	5,23	16,71	162,03	0,07	10,88	0,22	1,58	0,00	0,08	49,53	31,79	82,61	1,73	535,80	8,45	0,04	0,00	62	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	14,94	11,95	57,15	407,79	0,05	1,82	0,62	4,65	0,00	0,04	25,30	35,17	91,51	0,89	138,24	2,70	0,04	0,01	265	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	200	0,06	0,00	7,40	31,67	0,00	0,64	0,13	0,10	0,00	0,00	10,94	3,04	1,58	0,32	45,32	0,32	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,80	0,40	20,80	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>20,24</b>	<b>17,58</b>	<b>102,06</b>	<b>673,49</b>	0,12	13,34	0,97	6,33	0,00	0,12	85,77	70,00	175,70	2,94	719,36	11,47	0,08	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,85</b>	<b>32,89</b>	<b>172,65</b>	<b>1 193,21</b>	0,19	13,37	1,03	8,76	0,08	0,20	118,91	91,88	285,29	5,42	930,56	14,91	0,11	0,02		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,23	1,99	32,04	132,89	0,14	12,00	0,03	0,19	0,03	0,09	13,70	31,05	78,60	1,35	852,30	7,50	0,04	0,00	333	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	15,72	5,62	7,06	171,28	0,18	11,67	5,21	2,02	0,07	1,27	41,33	20,02	237,87	4,78	305,50	8,75	0,16	0,03	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	5,07	20,18	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,48	5,00	6,16	0,61	21,30	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>18,51</b>	<b>7,61</b>	<b>52,17</b>	<b>324,35</b>	0,32	23,70	5,24	2,21	0,10	1,37	66,51	56,07	322,63	6,74	1 179,10	16,25	0,20	0,03		
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И	250	4,40	4,75	18,09	150,29	0,05	4,17	0,25	2,18	0,00	0,04	31,87	20,30	65,35	0,81	294,36	3,25	0,02	0,00	89	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,90	3,20	33,67	177,03	0,16	0,00	0,05	3,38	0,06	0,09	9,32	89,10	133,37	3,12	188,70	1,63	0,01	0,00	323	2012
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В	100	17,85	10,20	23,15	291,18	0,03	1,72	0,21	2,27	0,00	0,02	12,71	12,11	30,42	0,41	88,77	1,38	0,01	0,00	284	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,04	0,00	7,66	29,58	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,04	0,79	1,48	0,15	5,20	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,40	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>27,59</b>	<b>18,15</b>	<b>90,57</b>	<b>648,08</b>	0,24	5,90	0,51	7,83	0,06	0,15	54,94	122,30	230,62	4,49	577,03	6,26	0,04	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,10</b>	<b>25,76</b>	<b>142,74</b>	<b>972,43</b>	0,56	29,60	5,75	10,04	0,16	1,52	121,45	178,37	553,25	11,23	1 756,13	22,51	0,24	0,03		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Витамины						Минеральные вещества								
	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	3,35	260,09	19,35	70,04	1,41	5,26	2 295,94	1 245,37	4 097,48	66,82	15 629,47	507,36	2,39	0,15	
Среднее значение за период	0,34	26,01	1,94	7,00	0,14	0,53	229,59	124,54	409,75	6,68	1 562,95	50,74	0,24	0,02	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

<b>Возраст детей</b>
ЛЬГОТНАЯ КАТЕГОРИЯ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884149

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025