

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

О.Л. Лункина

« 10 » января 2025г  
Приказ № 7 от 10.01.2025г.

### **ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

горячего питания (завтрак) учащихся 5-11 классов (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: ЗИМА - ВЕСНА

2025г.

1 день

| Прием пищи. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |             |             |               |               |               |               |               | Минеральные вещества |              |             |             |         |         |         | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|-------------|-------------|---------|---------|---------|-------------|------------------|
|                                |              | 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        | K, мг                | I, мкг       | F, мг       | Se, мг      |         |         |         |             |                  |
|                                |              |                  |              |               |                               |             |             |             |             |             |               |               |               |               |               |                      |              |             |             | Витамин | Витамин | Витамин |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |               |                               |             |             |             |             |             |               |               |               |               |               |                      |              |             |             |         |         |         |             |                  |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ             | 200          | 6,00             | 6,80         | 36,92         | 257,34                        | 0,06        | 0,52        | 0,12        | 1,08        | 0,13        | 0,12          | 117,30        | 17,53         | 101,24        | 0,46          | 192,90               | 9,00         | 0,01        | 0,00        | 184     | 2008    |         |             |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ             | 60           | 2,78             | 9,93         | 16,93         | 146,00                        | 0,01        | 0,00        | 0,15        | 0,16        | 0,08        | 0,05          | 132,60        | 5,25          | 75,95         | 0,16          | 13,95                | 0,00         | 0,01        | 0,00        | 3       | 2012    |         |             |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                | 200          | 3,13             | 3,03         | 15,89         | 99,67                         | 0,03        | 0,55        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 0,11          | 114,21        | 22,22         | 90,34         | 0,58          | 191,63               | 9,45         | 0,00        | 0,00        | 397     | 2012    |         |             |                  |
| СВЕЖИЕ ФРУКТЫ                  | 100          | 1,00             | 0,50         | 20,00         | 180,00                        | 0,04        | 8,00        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,05          | 8,00          | 42,00         | 28,00         | 0,60          | 348,00               | 0,00         | 0,00        | 0,00        |         | 2008    |         |             |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>560</b>   | <b>12,91</b>     | <b>22,26</b> | <b>89,74</b>  | <b>663,01</b>                 | <b>0,14</b> | <b>9,07</b> | <b>0,32</b> | <b>1,24</b> | <b>0,21</b> | <b>0,33</b>   | <b>372,11</b> | <b>87,00</b>  | <b>295,53</b> | <b>1,80</b>   | <b>746,48</b>        | <b>18,45</b> | <b>0,02</b> | <b>0,00</b> |         |         |         |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>          | <b>12,91</b> | <b>22,26</b>     | <b>89,74</b> | <b>663,01</b> | <b>0,14</b>                   | <b>9,07</b> | <b>0,32</b> | <b>1,24</b> | <b>0,21</b> | <b>0,33</b> | <b>372,11</b> | <b>87,00</b>  | <b>295,53</b> | <b>1,80</b>   | <b>746,48</b> | <b>18,45</b>         | <b>0,02</b>  | <b>0,00</b> |             |         |         |         |             |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |                 |               |             |             |      |     | № рецептур | 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              | 180          | 2,97             | 5,53        | 35,41         | 186,69                        | 0,15        | 12,90        | 0,08        | 0,30        | 0,09        | 0,12        | 37,10                | 35,46        | 96,21         | 1,48        | 938,99          | 9,80          | 0,00        | 0,04        | 0,00 | 335 | 2008       |                  |
| БИЛЛОЧЕК ИЗ РЫБЫ               | 100          | 11,40            | 4,08        | 10,14         | 167,34                        | 0,08        | 0,14         | 0,01        | 2,29        | 0,00        | 0,08        | 34,75                | 45,45        | 189,12        | 1,27        | 337,29          | 108,62        | 0,46        | 0,01        | 0,00 | 239 | 2008       |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА                 | 200          | 0,01             | 0,00        | 69,00         | 275,28                        | 0,00        | 16,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,00                 | 0,52         | 5,54          | 0,00        | 1,50            | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00 | 382 | 2012       |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 70           | 0,70             | 0,00        | 14,00         | 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        | 0,00 |     | 2008       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>   | <b>15,08</b>     | <b>9,61</b> | <b>128,55</b> | <b>629,31</b>                 | <b>0,23</b> | <b>29,04</b> | <b>0,09</b> | <b>2,59</b> | <b>0,09</b> | <b>0,20</b> | <b>76,85</b>         | <b>81,43</b> | <b>293,87</b> | <b>2,75</b> | <b>1 277,78</b> | <b>118,42</b> | <b>0,50</b> | <b>0,01</b> |      |     |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>15,08</b>     | <b>9,61</b> | <b>128,55</b> | <b>629,31</b>                 | <b>0,23</b> | <b>29,04</b> | <b>0,09</b> | <b>2,59</b> | <b>0,09</b> | <b>0,20</b> | <b>76,85</b>         | <b>81,43</b> | <b>293,87</b> | <b>2,75</b> | <b>1 277,78</b> | <b>118,42</b> | <b>0,50</b> | <b>0,01</b> |      |     |            |                  |

3 день

| Прием пищи: наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             |               |              |               |             | Минеральные вещества |              |             |             |        |        |       |       |       |        | № рецептур | 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 |        |       |       |       |        |            |                  |
|                                |              |                  |              |                               |             |              |             |             |             |             |               |              |               |             |                      |              |             |             |        | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг |            |                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                | 200          | 11,88            | 21,68        | 17,33                         | 0,10        | 40,07        | 0,84        | 8,03        | 0,05        | 0,16        | 132,97        | 58,76        | 170,21        | 3,73        | 708,71               | 13,14        | 0,07        | 0,00        | 336    | 2012   |       |       |       |        |            |                  |
| КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ        | 200          | 0,05             | 0,05         | 6,87                          | 0,00        | 4,06         | 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   |       |       |       |        |            |                  |
| СВЕЖИЕ ФРУКТЫ                  | 100          | 0,40             | 0,00         | 5,04                          | 0,03        | 10,08        | 1,01        | 0,63        | 0,00        | 0,02        | 16,12         | 8,06         | 11,08         | 2,22        | 280,11               | 2,02         | 0,01        | 0,00        |        | 2008   |       |       |       |        |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 70           | 1,40             | 0,70         | 36,40                         | 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>570</b>   | <b>13,73</b>     | <b>22,43</b> | <b>65,64</b>                  | <b>0,13</b> | <b>64,21</b> | <b>1,85</b> | <b>8,66</b> | <b>0,05</b> | <b>0,18</b> | <b>157,72</b> | <b>68,71</b> | <b>181,29</b> | <b>5,95</b> | <b>989,66</b>        | <b>15,16</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> |        |        |       |       |       |        |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>13,73</b>     | <b>22,43</b> | <b>65,64</b>                  | <b>0,13</b> | <b>64,21</b> | <b>1,85</b> | <b>8,66</b> | <b>0,05</b> | <b>0,18</b> | <b>157,72</b> | <b>68,71</b> | <b>181,29</b> | <b>5,95</b> | <b>989,66</b>        | <b>15,16</b> | <b>0,08</b> | <b>0,00</b> |        |        |       |       |       |        |            |                  |

4 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |             |             |             |               |               |               |             | Минеральные вещества |              |             |             |        |       |       | № рецептур | 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      | K, мг                | I, мкг       | F, мг       | Se, мг      |        |       |       |            |                  |
|                                |              |                  |              |              |                               |             |             |             |             |             |             |               |               |               |             |                      |              |             |             | В1, мг | С, мг | А, мг |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |              |                               |             |             |             |             |             |             |               |               |               |             |                      |              |             |             |        |       |       |            |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 180          | 4,56             | 5,94         | 30,68        | 196,44                        | 0,15        | 0,00        | 0,10        | 3,17        | 0,12        | 0,08        | 16,98         | 82,39         | 122,40        | 2,87        | 172,67               | 1,49         | 0,00        | 0,00        | 323    | 2008  |       |            |                  |
| МЯСО ТУШЕНОЕ                   | 100          | 13,75            | 13,90        | 18,76        | 366,30                        | 0,08        | 3,98        | 0,64        | 2,80        | 0,00        | 0,11        | 31,43         | 31,01         | 149,26        | 2,28        | 401,88               | 8,10         | 0,06        | 0,00        | 256    | 2008  |       |            |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                 | 100          | 0,68             | 0,08         | 1,44         | 16,86                         | 0,02        | 1,69        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,02        | 19,48         | 11,86         | 20,33         | 0,51        | 119,43               | 0,00         | 0,00        | 0,00        |        | 2008  |       |            |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК               | 200          | 1,61             | 1,21         | 13,53        | 69,35                         | 0,02        | 0,26        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,06        | 59,78         | 12,17         | 48,71         | 0,29        | 91,78                | 4,50         | 0,00        | 0,00        | 432    | 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>620</b>   | <b>21,00</b>     | <b>21,13</b> | <b>72,41</b> | <b>638,95</b>                 | <b>0,27</b> | <b>5,93</b> | <b>0,75</b> | <b>5,97</b> | <b>0,12</b> | <b>0,27</b> | <b>127,67</b> | <b>137,43</b> | <b>340,70</b> | <b>5,95</b> | <b>785,76</b>        | <b>14,09</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |        |       |       |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>21,00</b>     | <b>21,13</b> | <b>72,41</b> | <b>638,95</b>                 | <b>0,27</b> | <b>5,93</b> | <b>0,75</b> | <b>5,97</b> | <b>0,12</b> | <b>0,27</b> | <b>127,67</b> | <b>137,43</b> | <b>340,70</b> | <b>5,95</b> | <b>785,76</b>        | <b>14,09</b> | <b>0,07</b> | <b>0,00</b> |        |       |       |            |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             |             |             |               | Минеральные вещества |               |             |               |              |             |             |     | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|------------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-----|------------|------------------|
|                                  | Масса порции     |              |                               | Углеводы, г  | В1, мг      | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг      | Mg, мг        | P, мг                | Fe, мг        | K, мг       | I, мкг        | F, мг        | Se, мг      |             |     |            |                  |
|                                  | Белки, г         | Жиры, г      |                               |              |             |             |             |             |             |             |               |                      |               |             |               |              |             |             |     |            |                  |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 250              | 20,61        | 17,10                         | 35,20        | 0,12        | 8,51        | 0,57        | 3,66        | 0,07        | 0,09        | 41,94         | 33,36                | 88,18         | 1,31        | 529,77        | 6,43         | 0,04        | 0,00        | 302 | 2012       |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                  | 200              | 3,13         | 3,03                          | 15,89        | 0,03        | 0,55        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 0,11        | 114,21        | 22,22                | 90,34         | 0,58        | 191,63        | 9,45         | 0,00        | 0,00        | 397 | 2012       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 50               | 1,00         | 0,50                          | 26,00        | 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       |                  |
| 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        |     | 2008       |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>550</b>       | <b>25,24</b> | <b>20,63</b>                  | <b>87,09</b> | <b>0,15</b> | <b>9,06</b> | <b>0,59</b> | <b>3,66</b> | <b>0,07</b> | <b>0,20</b> | <b>156,15</b> | <b>55,58</b>         | <b>178,52</b> | <b>1,89</b> | <b>721,40</b> | <b>15,88</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> |     |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |                  | <b>25,24</b> | <b>20,63</b>                  | <b>87,09</b> | <b>0,15</b> | <b>9,06</b> | <b>0,59</b> | <b>3,66</b> | <b>0,07</b> | <b>0,20</b> | <b>156,15</b> | <b>55,58</b>         | <b>178,52</b> | <b>1,89</b> | <b>721,40</b> | <b>15,88</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> |     |            |                  |

Завтрак

6 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |             |             |             |               |              |               |             | Минеральные вещества |              |             |             |        |        |       |       |       |        | № рецептур | 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 |        |       |       |       |        |            |                  |
|                                |              |                  |              |                               |             |             |             |             |             |             |               |              |               |             |                      |              |             |             |        | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |                               |             |             |             |             |             |             |               |              |               |             |                      |              |             |             |        |        |       |       |       |        |            |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ С РИСОМ          | 200          | 4,78             | 7,08         | 37,47                         | 0,05        | 0,74        | 0,08        | 0,22        | 0,08        | 0,16        | 0,08          | 0,16         | 0,37          | 233,24      | 13,11                | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 184    | 2008   |       |       |       |        |            |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ             | 60           | 2,78             | 9,93         | 16,93                         | 0,01        | 0,00        | 0,15        | 0,16        | 0,08        | 0,05        | 0,08          | 0,16         | 0,16          | 13,95       | 0,00                 | 0,01         | 0,00        | 3           | 2012   |        |       |       |       |        |            |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                  | 60           | 11,24            | 5,95         | 1,65                          | 0,04        | 0,00        | 0,18        | 1,36        | 1,50        | 0,25        | 33,75         | 7,36         | 117,82        | 1,53        | 95,45                | 13,64        | 0,03        | 0,02        | 213    | 2012   |       |       |       |        |            |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/10/7     | 0,04             | 0,00         | 9,68                          | 0,00        | 0,85        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 10,48         | 3,08         | 2,88          | 0,20        | 17,18                | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 393    | 2012   |       |       |       |        |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 50           | 1,00             | 0,50         | 26,00                         | 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   |        |       |       |       |        |            |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ           | 15           | 0,45             | 1,20         | 1,50                          | 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        | к/к    | к/к    |       |       |       |        |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>602</b>   | <b>20,29</b>     | <b>24,66</b> | <b>93,23</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,59</b> | <b>0,41</b> | <b>1,74</b> | <b>1,66</b> | <b>0,46</b> | <b>329,19</b> | <b>43,51</b> | <b>334,05</b> | <b>2,26</b> | <b>359,82</b>        | <b>26,75</b> | <b>0,05</b> | <b>0,02</b> |        |        |       |       |       |        |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>20,29</b>     | <b>24,66</b> | <b>93,23</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,59</b> | <b>0,41</b> | <b>1,74</b> | <b>1,66</b> | <b>0,46</b> | <b>329,19</b> | <b>43,51</b> | <b>334,05</b> | <b>2,26</b> | <b>359,82</b>        | <b>26,75</b> | <b>0,05</b> | <b>0,02</b> |        |        |       |       |       |        |            |                  |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |               |             |              |             |             |             | Минеральные вещества |               |              |               |             |               |              | № рецептур  | Сборник рецептур |
|--------------------------------|------------------|--------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
|                                | Масса порции     | 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      | K, мг         | I, мкг       |             |                  |
|                                |                  |              | В1, мг                        |              |               |             |              |             |             |             |                      |               |              |               |             |               |              | С, мг       | А, мг            |
| <b>Завтрак</b>                 |                  |              |                               |              |               |             |              |             |             |             |                      |               |              |               |             |               |              |             |                  |
|                                | 200              | 16,55        | 17,89                         | 36,54        | 462,12        | 0,04        | 0,28         | 0,11        | 0,47        | 0,37        | 0,13                 | 80,93         | 18,33        | 99,69         | 0,56        | 137,48        | 8,29         | 0,02        | 0,01             |
|                                | 200              | 0,49         | 0,00                          | 5,75         | 24,20         | 0,00        | 0,10         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,02                 | 18,15         | 11,44        | 18,54         | 1,85        | 62,66         | 0,00         | 0,00        | 0,00             |
|                                | 100              | 0,40         | 0,00                          | 5,02         | 40,13         | 0,03        | 10,03        | 1,00        | 0,63        | 0,00        | 0,02                 | 16,05         | 8,03         | 11,04         | 2,21        | 278,89        | 2,01         | 0,01        | 0,00             |
|                                | 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             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>550</b>       | <b>17,94</b> | <b>17,89</b>                  | <b>57,31</b> | <b>526,45</b> | <b>0,07</b> | <b>10,41</b> | <b>1,11</b> | <b>1,10</b> | <b>0,37</b> | <b>0,17</b>          | <b>115,13</b> | <b>37,80</b> | <b>129,27</b> | <b>4,62</b> | <b>479,03</b> | <b>10,30</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b>      |
| <b>Всего за день:</b>          |                  | <b>17,94</b> | <b>17,89</b>                  | <b>57,31</b> | <b>526,45</b> | <b>0,07</b> | <b>10,41</b> | <b>1,11</b> | <b>1,10</b> | <b>0,37</b> | <b>0,17</b>          | <b>115,13</b> | <b>37,80</b> | <b>129,27</b> | <b>4,62</b> | <b>479,03</b> | <b>10,30</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b>      |



8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             |              | Минеральные вещества |               |             |               |              |             |             | № рецептур  | 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 |
|                                |              |                  |              |                               |             |              |             |             |             |             |              |                      |               |             |               |              |             |             |             |                  |        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ              | 180          | 3,12             | 7,33         | 33,90                         | 0,14        | 12,16        | 0,11        | 0,34        | 0,13        | 0,13        | 45,80        | 34,46                | 101,37        | 1,39        | 897,11        | 10,20        | 0,04        | 0,00        | 0,00        | 335              | 2008   |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ                | 100          | 20,52            | 21,72        | 7,96                          | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 1,26        | 0,00        | 0,00        | 3,27         | 1,53                 | 8,10          | 0,10        | 12,20         | 0,15         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 233              | 2008   |
| КОМПОТ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ         | 200          | 0,01             | 0,01         | 5,36                          | 0,00        | 0,90         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 9,10         | 2,00                 | 0,00          | 0,00        | 0,83          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 402         | 2008             |        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 70           | 1,40             | 0,70         | 36,40                         | 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>550</b>   | <b>25,05</b>     | <b>29,76</b> | <b>83,62</b>                  | <b>0,15</b> | <b>13,06</b> | <b>0,11</b> | <b>1,60</b> | <b>0,13</b> | <b>0,13</b> | <b>58,17</b> | <b>37,99</b>         | <b>109,47</b> | <b>1,49</b> | <b>910,14</b> | <b>10,35</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>25,05</b>     | <b>29,76</b> | <b>83,62</b>                  | <b>0,15</b> | <b>13,06</b> | <b>0,11</b> | <b>1,60</b> | <b>0,13</b> | <b>0,13</b> | <b>58,17</b> | <b>37,99</b>         | <b>109,47</b> | <b>1,49</b> | <b>910,14</b> | <b>10,35</b> | <b>0,04</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |        |

9 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |             |             |             |             |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |             |             | № рецептур  | Сборник рецептов |        |         |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|---------|
|                                |              | 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      | K, мг         | I, мкг      | F, мг       |             |                  | Se, мг |         |
|                                |              |                  |              |                               |               |             |             |             |             |             |             |                      |              |               |             |               |             |             |             |                  |        | Завтрак |
| ИГРА КАБАЧКОВАЯ                | 100          | 1,84             | 8,63         | 7,66                          | 122,22        | 0,02        | 2,80        | 0,15        | 0,00        | 0,00        | 0,04        | 36,90                | 13,50        | 33,30         | 0,63        | 315,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00             | 53     | 2012    |
| 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        | 0,01             | 206    | 2012    |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ              | 100          | 22,29            | 12,08        | 7,83                          | 291,54        | 0,02        | 0,47        | 0,01        | 0,29        | 0,07        | 0,05        | 6,92                 | 8,11         | 66,91         | 0,96        | 141,69        | 3,58        | 0,02        | 0,00        | 0,00             | 282    | 2012    |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,25             | 0,00         | 5,26                          | 21,31         | 0,00        | 0,05        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,01        | 13,58                | 6,86         | 9,64          | 0,96        | 32,96         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00             | к/к    | к/к     |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 0,30             | 0,00         | 6,00                          | 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        | 0,00             | 0,00   | 2008    |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>610</b>   | <b>29,85</b>     | <b>24,34</b> | <b>73,19</b>                  | <b>670,30</b> | <b>0,09</b> | <b>3,32</b> | <b>0,22</b> | <b>1,24</b> | <b>0,15</b> | <b>0,12</b> | <b>73,80</b>         | <b>35,17</b> | <b>143,28</b> | <b>3,33</b> | <b>639,96</b> | <b>4,18</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>0,01</b>      |        |         |
| <b>Всего за день:</b>          |              |                  |              |                               |               |             |             |             |             |             |             |                      |              |               |             |               |             |             |             |                  |        |         |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             |              | Минеральные вещества |               |             |                 |              |             |             | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углевод, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг       | Mg, мг               | P, мг         | Fe, мг      | K, мг           | I, мкг       | F, мг       | Se, мг      |            |                  |
|                                |              |                  |              |              |                               |             |              |             |             |             |             |              |                      |               |             |                 |              |             |             |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |              |                               |             |              |             |             |             |             |              |                      |               |             |                 |              |             |             |            |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ             | 180          | 2,71             | 3,39         | 38,47        | 171,23                        | 0,16        | 14,40        | 0,05        | 0,26        | 0,06        | 0,11        | 16,59        | 37,26                | 94,54         | 1,63        | 1 022,97        | 9,00         | 0,05        | 0,00        | 333        | 2008             |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                | 100          | 14,91            | 5,76         | 7,11         | 169,24                        | 0,16        | 10,40        | 4,81        | 1,62        | 0,15        | 1,17        | 38,72        | 18,88                | 221,56        | 4,42        | 281,00          | 8,51         | 0,14        | 0,03        | к/к        | к/к              |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ       | 200          | 0,00             | 0,00         | 10,63        | 179,94                        | 0,00        | 12,08        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 9,62         | 2,10                 | 0,00          | 0,00        | 1,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 401        | 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       | 2008             |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ           | 25           | 0,75             | 2,00         | 2,50         | 56,25                         | 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        | к/к        | к/к              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>555</b>   | <b>18,87</b>     | <b>11,15</b> | <b>68,71</b> | <b>576,66</b>                 | <b>0,32</b> | <b>36,88</b> | <b>4,86</b> | <b>1,86</b> | <b>0,21</b> | <b>1,28</b> | <b>64,93</b> | <b>58,24</b>         | <b>316,10</b> | <b>6,05</b> | <b>1 304,97</b> | <b>17,51</b> | <b>0,19</b> | <b>0,03</b> |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>18,87</b>     | <b>11,15</b> | <b>68,71</b> | <b>576,66</b>                 | <b>0,32</b> | <b>36,88</b> | <b>4,86</b> | <b>1,86</b> | <b>0,21</b> | <b>1,28</b> | <b>64,93</b> | <b>58,24</b>         | <b>316,10</b> | <b>6,05</b> | <b>1 304,97</b> | <b>17,51</b> | <b>0,19</b> | <b>0,03</b> |            |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        |          | Минеральные вещества |          |        |          |        |       |        |  |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------|----------------------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--|
|  | 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 |  |
| Итого за весь период   | 199,96           | 203,86  | 819,49      | 6 306,69                      | 1,65     | 172,57 | 10,31 | 29,68 | 3,06   | 3,34   | 1 531,72 | 642,86               | 2 322,08 | 36,09  | 8 115,00 | 251,09 | 1,05  | 0,08   |  |
| Среднее значение за период   | 20,00            | 20,39   | 81,95       | 630,67                        | 0,17     | 17,26  | 1,03  | 2,97  | 0,31   | 0,33   | 153,17   | 64,29                | 232,21   | 3,61   | 811,50   | 25,11  | 0,11  | 0,01   |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.7             | 29.1    | 58.2        |                               |          |        |       |       |        |        |          |                      |          |        |          |        |       |        |  |

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

| Возраст детей       | Завтрак |
|---------------------|---------|
| 5-11 класс(завтрак) | 572     |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884149

Владелец Лункина Оксана Леонтьевна

Действителен с 30.08.2024 по 30.08.2025