

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора МБОУ «Столбовская
средняя школа имени Героя Советского
Союза Н.А.Токарева»

_____ К.А.Попова
« 05 » ноября 2025г

Приказ № 430 от 05.11.2025г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания учащихся 1-4 классов

**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 | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,35 | 2,92 | 33,37 | 173,87 | 0,06 | 0,52 | 0,02 | 0,78 | 0,01 | 0,12 | 112,29 | 16,57 | 95,70 | 0,38 | 185,45 | 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 | 2,36 | 2,32 | 14,70 | 85,98 | 0,02 | 0,46 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 94,67 | 14,53 | 68,92 | 0,27 | 143,49 | 7,88 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 11,49 | 15,67 | 85,00 | 585,85 | 0,13 | 8,98 | 0,21 | 0,94 | 0,09 | 0,31 | 347,56 | 78,35 | 268,57 | 1,41 | 690,89 | 16,88 | 0,02 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 11,49 | 15,67 | 85,00 | 585,85 | 0,13 | 8,98 | 0,21 | 0,94 | 0,09 | 0,31 | 347,56 | 78,35 | 268,57 | 1,41 | 690,89 | 16,88 | 0,02 | 0,00 | | |

2 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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 2,89 | 3,36 | 35,37 | 161,21 | 0,15 | 12,90 | 0,05 | 0,23 | 0,05 | 0,12 | 36,78 | 35,46 | 98,74 | 1,47 | 938,52 | 9,80 | 0,04 | 0,00 | 335 | 2008 |
| БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ | 100 | 13,44 | 15,01 | 10,23 | 200,32 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 2,18 | 0,09 | 0,03 | 10,60 | 10,03 | 39,40 | 0,83 | 38,59 | 0,77 | 0,00 | 0,00 | 239 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА | 200 | 0,01 | 0,00 | 75,63 | 301,80 | 0,00 | 18,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,28 | 0,50 | 4,16 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 0,49 | 0,00 | 9,80 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 16,83 | 18,37 | 131,03 | 663,33 | 0,17 | 31,14 | 0,06 | 2,41 | 0,14 | 0,15 | 51,66 | 45,99 | 142,30 | 2,30 | 978,31 | 10,57 | 0,04 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 16,83 | 18,37 | 131,03 | 663,33 | 0,17 | 31,14 | 0,06 | 2,41 | 0,14 | 0,15 | 51,66 | 45,99 | 142,30 | 2,30 | 978,31 | 10,57 | 0,04 | 0,00 | | |

3 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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 10,46 | 17,45 | 14,81 | 354,22 | 0,08 | 34,44 | 0,60 | 7,23 | 0,00 | 0,14 | 113,03 | 49,64 | 147,79 | 3,23 | 609,45 | 11,27 | 0,06 | 0,00 | 336 | 2012 |
| КОМПОТ ФЛОВО- ЯГОДНЫЙ | 200 | 0,02 | 0,02 | 4,84 | 32,84 | 0,00 | 1,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,60 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 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 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 11,28 | 17,47 | 32,65 | 427,06 | 0,11 | 46,27 | 1,60 | 7,86 | 0,00 | 0,16 | 137,63 | 59,53 | 158,79 | 5,43 | 888,23 | 13,27 | 0,07 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 11,28 | 17,47 | 32,65 | 427,06 | 0,11 | 46,27 | 1,60 | 7,86 | 0,00 | 0,16 | 137,63 | 59,53 | 158,79 | 5,43 | 888,23 | 13,27 | 0,07 | 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 | Углевод-ы, 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4,46 | 3,16 | 30,62 | 163,93 | 0,15 | 0,00 | 0,05 | 3,08 | 0,06 | 0,08 | 15,75 | 82,34 | 121,64 | 2,85 | 172,06 | 1,49 | 0,01 | 0,00 | 323 | 2008 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 12,56 | 13,52 | 11,24 | 308,56 | 0,06 | 3,90 | 0,61 | 2,79 | 0,00 | 0,10 | 29,04 | 28,94 | 139,47 | 2,15 | 383,31 | 7,81 | 0,06 | 0,00 | 256 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 19,03 | 17,89 | 63,39 | 541,84 | 0,23 | 4,16 | 0,67 | 5,87 | 0,06 | 0,24 | 104,57 | 123,45 | 309,82 | 5,29 | 647,15 | 13,80 | 0,07 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 19,03 | 17,89 | 63,39 | 541,84 | 0,23 | 4,16 | 0,67 | 5,87 | 0,06 | 0,24 | 104,57 | 123,45 | 309,82 | 5,29 | 647,15 | 13,80 | 0,07 | 0,00 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод-ы, 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 250 | 17,01 | 15,07 | 33,78 | 397,92 | 0,12 | 8,62 | 0,58 | 3,19 | 0,08 | 0,09 | 40,99 | 33,72 | 88,74 | 1,32 | 530,23 | 6,25 | 0,04 | 0,00 | 302 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,78 | 2,74 | 15,73 | 95,30 | 0,03 | 0,55 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 112,48 | 16,49 | 81,50 | 0,28 | 168,99 | 9,45 | 0,00 | 0,00 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 1,20 | 0,60 | 31,20 | 108,00 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 20,99 | 18,41 | 80,71 | 601,22 | 0,15 | 9,17 | 0,60 | 3,19 | 0,08 | 0,20 | 153,47 | 50,21 | 170,24 | 1,60 | 699,22 | 15,70 | 0,04 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 20,99 | 18,41 | 80,71 | 601,22 | 0,15 | 9,17 | 0,60 | 3,19 | 0,08 | 0,20 | 153,47 | 50,21 | 170,24 | 1,60 | 699,22 | 15,70 | 0,04 | 0,00 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ С РИСОМ | 200 | 5,21 | 7,74 | 34,17 | 218,01 | 0,06 | 0,88 | 0,09 | 0,20 | 0,08 | 0,19 | 179,12 | 28,59 | 150,50 | 0,34 | 269,30 | 15,58 | 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 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 60 | 9,68 | 5,12 | 1,42 | 117,86 | 0,03 | 0,00 | 0,15 | 1,17 | 1,29 | 0,22 | 29,06 | 6,34 | 101,43 | 1,32 | 82,18 | 11,74 | 0,03 | 0,02 | 213 | 2012 |
| КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ | 180 | 0,02 | 0,02 | 4,83 | 30,99 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,19 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,69 | 23,31 | 83,35 | 602,86 | 0,10 | 2,48 | 0,39 | 1,53 | 1,45 | 0,46 | 348,97 | 41,98 | 327,88 | 1,82 | 366,18 | 27,32 | 0,05 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 18,69 | 23,31 | 83,35 | 602,86 | 0,10 | 2,48 | 0,39 | 1,53 | 1,45 | 0,46 | 348,97 | 41,98 | 327,88 | 1,82 | 366,18 | 27,32 | 0,05 | 0,02 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 200 | 14,55 | 14,37 | 33,00 | 396,33 | 0,02 | 0,03 | 0,08 | 0,43 | 0,33 | 0,08 | 29,31 | 12,78 | 62,41 | 0,51 | 62,61 | 3,67 | 0,02 | 0,01 | 236 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,00 | 5,14 | 20,59 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11,47 | 5,50 | 7,42 | 0,74 | 25,46 | 0,00 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 15,14 | 14,37 | 43,14 | 456,92 | 0,05 | 10,07 | 1,08 | 1,06 | 0,33 | 0,11 | 56,78 | 26,28 | 80,83 | 3,45 | 366,07 | 5,67 | 0,03 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 15,14 | 14,37 | 43,14 | 456,92 | 0,05 | 10,07 | 1,08 | 1,06 | 0,33 | 0,11 | 56,78 | 26,28 | 80,83 | 3,45 | 366,07 | 5,67 | 0,03 | 0,01 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|-----------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,01 | 2,76 | 33,92 | 149,96 | 0,14 | 12,17 | 0,03 | 0,19 | 0,03 | 0,12 | 47,17 | 34,68 | 101,81 | 1,39 | 899,04 | 10,38 | 0,04 | 0,00 | 335 | 2008 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 100 | 17,62 | 18,02 | 11,90 | 262,86 | 0,04 | 3,41 | 0,21 | 1,38 | 0,04 | 0,04 | 28,34 | 17,38 | 52,94 | 1,11 | 104,59 | 2,03 | 0,01 | 0,00 | 259 | 2012 |
| КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ | 180 | 0,01 | 0,01 | 4,78 | 24,59 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,19 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 510 | 21,64 | 21,29 | 76,60 | 527,41 | 0,18 | 16,38 | 0,24 | 1,57 | 0,07 | 0,16 | 83,70 | 53,86 | 154,75 | 2,50 | 1 004,3 | 12,41 | 0,05 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 21,64 | 21,29 | 76,60 | 527,41 | 0,18 | 16,38 | 0,24 | 1,57 | 0,07 | 0,16 | 83,70 | 53,86 | 154,75 | 2,50 | 1 004,3 | 12,41 | 0,05 | 0,00 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1,14 | 5,34 | 4,74 | 75,60 | 0,01 | 4,20 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 24,60 | 9,00 | 22,20 | 0,42 | 189,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| 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 | 15,06 | 12,70 | 8,37 | 254,81 | 0,02 | 0,40 | 0,07 | 0,45 | 0,19 | 0,07 | 8,28 | 8,40 | 72,29 | 1,03 | 147,06 | 4,04 | 0,02 | 0,00 | 282 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,00 | 5,14 | 20,59 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12,24 | 5,67 | 7,42 | 0,74 | 25,52 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 21,96 | 21,67 | 72,89 | 586,23 | 0,08 | 4,64 | 0,24 | 1,40 | 0,27 | 0,13 | 61,52 | 29,77 | 135,34 | 2,97 | 411,89 | 4,64 | 0,03 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 21,96 | 21,67 | 72,89 | 586,23 | 0,08 | 4,64 | 0,24 | 1,40 | 0,27 | 0,13 | 61,52 | 29,77 | 135,34 | 2,97 | 411,89 | 4,64 | 0,03 | 0,01 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,74 | 1,44 | 5,17 | 43,15 | 0,02 | 6,80 | 0,40 | 0,99 | 0,00 | 0,03 | 28,15 | 12,70 | 21,43 | 0,55 | 114,11 | 2,20 | 0,01 | 0,00 | 41 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 2,73 | 4,85 | 38,05 | 186,78 | 0,16 | 14,23 | 0,08 | 0,31 | 0,09 | 0,11 | 16,61 | 36,82 | 93,75 | 1,61 | 1 011,1 | 8,89 | 0,05 | 0,00 | 333 | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 90 | 13,58 | 10,72 | 10,45 | 236,91 | 0,15 | 8,62 | 4,08 | 1,61 | 0,30 | 0,99 | 37,24 | 17,18 | 194,80 | 3,78 | 248,23 | 7,88 | 0,12 | 0,02 | к/к | к/к |
| КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ | 200 | 0,02 | 0,02 | 9,55 | 47,26 | 0,00 | 1,36 | 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 | 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 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 17,47 | 17,03 | 71,22 | 514,10 | 0,33 | 31,01 | 4,56 | 2,91 | 0,39 | 1,13 | 91,62 | 68,80 | 309,98 | 5,94 | 1 374,5 | 18,97 | 0,18 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 17,47 | 17,03 | 71,22 | 514,10 | 0,33 | 31,01 | 4,56 | 2,91 | 0,39 | 1,13 | 91,62 | 68,80 | 309,98 | 5,94 | 1 374,5 | 18,97 | 0,18 | 0,02 | | |

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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 174,52 | 185,48 | 739,98 | 5 506,82 | 1,53 | 164,30 | 9,65 | 28,74 | 2,88 | 3,05 | 1 437,48 | 578,22 | 2 058,50 | 32,71 | 7 426,85 | 139,23 | 0,58 | 0,06 |
| Среднее значение за период | 17,45 | 18,55 | 74,00 | 550,68 | 0,15 | 16,43 | 0,97 | 2,87 | 0,29 | 0,31 | 143,75 | 57,82 | 205,85 | 3,27 | 742,69 | 13,92 | 0,06 | 0,01 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.7 | 30.3 | 57.0 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак |
|--------------------|---------|
| 1-4 класс(завтрак) | 537 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849394

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 30.08.2025 по 30.08.2026