

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

двухразового горячего питания 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								№ 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 МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,47	6,52	33,45	216,08	0,06	0,52	0,08	0,89	0,08	0,12	116,12	16,77	97,15	0,41	186,31	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	3,02	2,97	14,32	92,81	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	119,50	17,86	88,35	0,33	183,36	10,16	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	12,27	19,92	84,70	634,89	0,14	9,11	0,28	1,05	0,16	0,34	376,22	81,88	289,45	1,50	731,62	19,16	0,02	0,00		
Всего за день:		12,27	19,92	84,70	634,89	0,14	9,11	0,28	1,05	0,16	0,34	376,22	81,88	289,45	1,50	731,62	19,16	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	2,91	4,62	35,10	174,98	0,15	12,79	0,07	0,27	0,08	0,12	36,84	35,17	98,30	1,46	930,96	9,73	0,04	0,00	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ	100	15,43	15,30	9,96	191,04	0,02	0,00	0,00	0,84	0,00	0,01	8,69	9,61	32,66	0,75	33,17	0,00	0,00	0,00	239	2008
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		2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА	200	0,01	0,00	64,27	257,09	0,00	16,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,91	0,52	5,54	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	382	2012
Итого за прием пищи:	550	19,05	19,92	123,33	623,11	0,17	28,79	0,07	1,11	0,08	0,13	50,44	45,30	136,50	2,21	965,48	9,73	0,04	0,00		
Всего за день:		19,05	19,92	123,33	623,11	0,17	28,79	0,07	1,11	0,08	0,13	50,44	45,30	136,50	2,21	965,48	9,73	0,04	0,00		

3 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																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	11,56	19,03	16,12	384,73	0,09	36,04	0,87	7,05	0,03	0,15	122,80	55,87	164,14	3,53	666,28	12,50	0,07	0,00	336	2012
КОМПОТ ФЛОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,02	0,02	4,81	28,65	0,00	1,31	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
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
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	12,98	19,55	51,93	543,38	0,12	47,35	1,87	7,68	0,03	0,17	147,40	65,76	175,14	5,73	945,06	14,50	0,08	0,00		
Всего за день:		12,98	19,55	51,93	543,38	0,12	47,35	1,87	7,68	0,03	0,17	147,40	65,76	175,14	5,73	945,06	14,50	0,08	0,00		

4 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,07	5,93	27,28	182,33	0,13	0,00	0,10	2,84	0,12	0,07	16,09	73,39	109,00	2,55	153,68	1,32	0,01	0,00	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	13,77	13,91	18,90	357,02	0,08	4,02	0,68	2,81	0,00	0,11	32,38	31,72	150,28	2,30	406,02	8,21	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	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		2008
Итого за прием пищи:	550	20,15	21,05	73,71	608,70	0,23	4,28	0,79	5,65	0,12	0,24	108,25	117,28	307,99	5,14	651,48	14,03	0,07	0,00		
Всего за день:		20,15	21,05	73,71	608,70	0,23	4,28	0,79	5,65	0,12	0,24	108,25	117,28	307,99	5,14	651,48	14,03	0,07	0,00		

5 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																					
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	19,58	16,38	34,46	425,44	0,12	8,44	0,50	3,78	0,07	0,08	36,88	31,96	84,26	1,27	518,04	5,83	0,04	0,00	302	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,73	3,68	16,02	108,35	0,04	0,74	0,02	0,00	0,00	0,15	150,42	21,39	109,31	0,35	225,97	12,78	0,00	0,00	397	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
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	24,81	20,56	86,48	623,79	0,16	9,18	0,52	3,78	0,07	0,23	187,30	53,35	193,57	1,62	744,01	18,61	0,04	0,00		
Всего за день:		24,81	20,56	86,48	623,79	0,16	9,18	0,52	3,78	0,07	0,23	187,30	53,35	193,57	1,62	744,01	18,61	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	5,30	11,33	38,16	273,00	0,06	0,83	0,15	0,34	0,16	0,18	170,23	29,55	149,93	0,39	258,48	14,64	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 ВАРЕННЫЕ	60	10,92	5,78	1,61	132,92	0,03	0,00	0,17	1,32	1,46	0,25	32,77	7,15	114,39	1,49	92,68	13,24	0,03	0,02	213	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,01	0,01	4,81	27,79	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	9,09	2,00	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	1,40	0,70	36,40	126,00	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:	590	20,41	27,75	97,91	705,71	0,10	2,03	0,47	1,82	1,70	0,48	344,69	43,95	340,27	2,04	365,93	27,88	0,05	0,02		
Всего за день:		20,41	27,75	97,91	705,71	0,10	2,03	0,47	1,82	1,70	0,48	344,69	43,95	340,27	2,04	365,93	27,88	0,05	0,02		

7 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																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	200	16,18	16,41	36,28	441,27	0,03	0,28	0,08	0,39	0,29	0,12	79,91	18,12	95,97	0,51	134,74	7,98	0,02	0,01	236	2012
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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	5,55	23,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	15,93	9,46	14,83	1,48	50,26	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	500	16,97	16,41	46,83	504,27	0,06	10,36	1,08	1,02	0,29	0,16	111,84	35,58	121,80	4,19	463,00	9,98	0,03	0,01		
Всего за день:		16,97	16,41	46,83	504,27	0,06	10,36	1,08	1,02	0,29	0,16	111,84	35,58	121,80	4,19	463,00	9,98	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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,06	5,69	33,86	183,73	0,14	12,16	0,08	0,29	0,09	0,13	45,56	34,46	101,01	1,39	896,76	10,20	0,04	0,00	335	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	18,34	18,86	11,42	269,03	0,04	1,80	0,20	1,37	0,04	0,03	27,21	16,05	50,68	1,05	85,62	1,71	0,01	0,00	259	2012
КОМПОТ ФЛОВОДО- ЯГОДНЫЙ	200	0,01	0,01	4,79	25,23	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	9,09	2,00	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	70	1,40	0,70	36,40	126,00	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	22,81	25,26	86,47	603,99	0,18	14,84	0,28	1,66	0,13	0,16	81,86	52,51	151,69	2,44	983,20	11,91	0,05	0,00		
Всего за день:		22,81	25,26	86,47	603,99	0,18	14,84	0,28	1,66	0,13	0,16	81,86	52,51	151,69	2,44	983,20	11,91	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	100	1,06	4,98	4,42	70,48	0,01	3,92	0,11	0,00	0,00	0,03	22,94	8,39	20,70	0,39	176,21	0,00	0,00	0,00		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,12	2,23	46,61	218,74	0,05	0,00	0,04	0,91	0,05	0,02	16,20	6,70	33,13	0,78	50,01	0,60	0,01	0,01	206	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	21,76	11,86	7,35	285,69	0,02	0,40	0,01	0,29	0,07	0,05	6,67	8,00	66,45	0,95	140,15	3,56	0,02	0,00	282	2012
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		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	5,55	23,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,70	9,63	14,83	1,48	50,32	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	610	28,63	19,07	69,93	597,91	0,08	4,40	0,16	1,20	0,12	0,12	62,51	32,72	135,11	3,60	416,69	4,16	0,03	0,01		
Всего за день:		28,63	19,07	69,93	597,91	0,08	4,40	0,16	1,20	0,12	0,12	62,51	32,72	135,11	3,60	416,69	4,16	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	100	1,36	1,49	7,79	56,90	0,03	13,44	0,64	1,09	0,00	0,05	50,91	22,54	38,50	1,02	211,97	4,00	0,02	0,00	41	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,74	4,27	38,49	181,60	0,16	14,40	0,07	0,29	0,08	0,11	16,72	37,26	94,73	1,63	1 023,1	9,00	0,05	0,00	333	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,15	6,63	11,62	210,48	0,19	11,52	5,46	1,39	0,22	1,30	45,90	23,94	251,91	5,01	328,05	9,91	0,16	0,03	к/к	к/к
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,02	0,02	9,56	49,18	0,00	1,60	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	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
Итого за прием пищи:	640	21,87	12,41	79,46	498,16	0,38	40,96	6,17	2,77	0,30	1,46	123,15	85,84	385,14	7,66	1 564,1	22,91	0,23	0,03		
Всего за день:		21,87	12,41	79,46	498,16	0,38	40,96	6,17	2,77	0,30	1,46	123,15	85,84	385,14	7,66	1 564,1	22,91	0,23	0,03		

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	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	199,95	201,90	800,75	5 943,91	1,62	171,30	11,69	27,74	3,00	3,49	1 593,66	614,17	2 236,66	36,13	7 830,65	152,87	0,64	0,07
Среднее значение за период	20,00	20,19	80,08	594,39	0,16	17,13	1,17	2,77	0,30	0,35	159,37	61,42	223,67	3,61	783,07	15,29	0,06	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	30.6	55.9															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
5-11 класс(завтрак)	565

1 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		
Обед																					
БОРЩ С МЯСОМ	250	3,55	4,32	10,95	120,76	0,04	7,08	0,11	1,50	0,00	0,05	35,28	21,62	58,96	1,25	338,52	5,56	0,02	0,00	79	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	250	20,16	17,53	33,11	481,77	0,02	0,01	0,01	1,00	0,08	0,02	9,15	3,93	23,71	0,27	36,61	1,14	0,01	0,00	237	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,82	30,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,82	2,38	4,45	0,44	15,12	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
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
Итого за прием пищи:	800	25,33	22,35	87,88	723,07	0,06	7,11	0,12	2,50	0,08	0,08	47,25	27,93	87,12	1,96	390,25	6,70	0,03	0,00		
Всего за день:		25,33	22,35	87,88	723,07	0,06	7,11	0,12	2,50	0,08	0,08	47,25	27,93	87,12	1,96	390,25	6,70	0,03	0,00		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	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		
Обед																					
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	2,79	2,50	27,54	137,08	0,12	7,10	0,30	2,45	0,00	0,08	31,46	51,04	92,08	1,85	511,69	5,20	0,03	0,00	93	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,05	1,54	9,55	64,52	0,04	3,56	0,30	1,02	0,00	0,04	27,13	20,09	39,88	0,96	292,96	4,70	0,02	0,00	45	2012
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	15,84	15,18	53,35	476,48	0,08	1,35	0,54	2,97	0,00	0,12	41,49	47,92	208,00	2,62	378,95	8,03	0,08	0,01	265	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,12	2,98	15,36	96,98	0,03	0,49	0,02	0,00	0,00	0,10	103,41	25,01	88,88	0,79	192,05	8,46	0,00	0,00	397	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
Итого за прием пищи:	800	23,30	22,20	115,80	775,06	0,27	12,50	1,16	6,44	0,00	0,34	203,49	144,06	428,84	6,22	1 375,6	26,39	0,13	0,01		
Всего за день:		23,30	22,20	115,80	775,06	0,27	12,50	1,16	6,44	0,00	0,34	203,49	144,06	428,84	6,22	1 375,6	26,39	0,13	0,01		

3 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		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,76	2,26	14,61	93,96	0,06	9,78	0,23	1,53	0,00	0,06	44,37	27,29	50,59	1,30	434,42	6,25	0,02	0,00	76	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,86	7,73	38,57	222,17	0,16	14,40	0,13	0,40	0,15	0,11	17,22	37,26	95,48	1,64	1 023,9	9,00	0,05	0,00	318	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	21,39	11,34	12,75	264,13	0,01	0,80	0,04	0,14	0,05	0,01	3,86	3,02	20,72	0,31	50,55	1,02	0,01	0,00	313	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	8,39	33,91	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	16,34	9,54	14,83	1,48	50,38	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
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
Итого за прием пищи:	830	27,90	21,83	110,32	704,17	0,23	25,06	0,40	2,07	0,20	0,20	81,79	77,11	181,62	4,73	1 559,2	16,27	0,08	0,00		
Всего за день:		27,90	21,83	110,32	704,17	0,23	25,06	0,40	2,07	0,20	0,20	81,79	77,11	181,62	4,73	1 559,2	16,27	0,08	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	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ	250	3,19	2,22	24,61	150,57	0,07	3,48	0,31	1,02	0,04	0,04	25,71	18,01	47,45	0,73	263,66	3,33	0,02	0,01	85	2012
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,58	7,40	6,57	104,74	0,01	2,40	0,13	0,00	0,00	0,04	31,62	11,57	28,54	0,54	269,96	0,00	0,00	0,00	53	2012
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,35	1,55	58,23	258,99	0,06	0,00	0,02	1,09	0,03	0,02	15,91	7,98	40,47	0,94	62,10	0,75	0,01	0,01	206	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ ЗАПЕЧЁННЫЕ	100	21,66	6,01	5,37	188,97	0,24	16,24	7,53	1,67	0,10	1,85	13,43	20,66	316,29	6,88	350,71	8,38	0,23	0,04	284	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	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
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
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
Итого за прием пищи:	980	33,69	17,19	114,59	771,06	0,41	33,32	8,99	4,41	0,17	1,97	109,73	67,77	443,75	11,29	1 225,1	14,46	0,27	0,06		
Всего за день:		33,69	17,19	114,59	771,06	0,41	33,32	8,99	4,41	0,17	1,97	109,73	67,77	443,75	11,29	1 225,1	14,46	0,27	0,06		

5 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		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,10	0,77	6,85	45,93	0,03	10,90	0,66	0,74	0,00	0,04	42,93	18,77	31,63	1,18	216,64	3,45	0,02	0,00	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,59	2,39	27,54	138,63	0,06	5,00	0,20	1,39	0,00	0,04	18,23	17,06	36,32	0,63	341,69	3,40	0,02	0,00	98	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,03	4,83	33,85	173,63	0,14	12,16	0,07	0,26	0,08	0,12	44,61	34,41	100,66	1,38	896,55	10,20	0,04	0,00	321	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ПОД МАРИНАДОМ	100	19,72	22,28	7,61	278,75	0,04	2,20	0,27	2,23	0,00	0,02	11,52	8,18	18,08	0,36	87,45	1,33	0,01	0,00	61	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	7,44	30,27	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	9,04	7,92	14,83	1,48	49,81	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
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
Итого за прием пищи:	880	27,33	30,27	93,29	667,21	0,27	30,34	1,20	4,62	0,08	0,24	126,33	86,34	201,52	5,03	1 592,1	18,38	0,09	0,00		
Всего за день:		27,33	30,27	93,29	667,21	0,27	30,34	1,20	4,62	0,08	0,24	126,33	86,34	201,52	5,03	1 592,1	18,38	0,09	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		
Обед																					
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	5,38	6,04	17,12	169,64	0,05	3,40	0,20	1,55	0,00	0,06	34,44	22,37	78,49	1,19	321,37	4,38	0,03	0,00	109	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,37	1,65	12,11	69,92	0,07	6,90	0,62	1,17	0,00	0,05	23,52	23,07	48,36	0,84	327,74	3,49	0,03	0,00	30	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	13,51	19,99	92,81	599,95	0,09	0,00	0,14	1,49	0,08	0,11	317,37	20,68	208,75	1,45	110,07	0,90	0,02	0,02	206	2012
КОМПОТ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	800	20,77	27,69	141,58	885,49	0,21	11,50	0,96	4,21	0,08	0,22	382,48	67,67	335,60	3,48	760,00	8,77	0,08	0,02		
Всего за день:		20,77	27,69	141,58	885,49	0,21	11,50	0,96	4,21	0,08	0,22	382,48	67,67	335,60	3,48	760,00	8,77	0,08	0,02		

7 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		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ,КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,81	3,04	14,72	113,98	0,05	8,31	0,22	1,05	0,00	0,06	47,23	25,44	52,58	1,18	411,93	6,71	0,03	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,03	4,83	33,85	173,63	0,14	12,16	0,07	0,26	0,08	0,12	44,61	34,41	100,66	1,38	896,55	10,20	0,04	0,00	321	2012
БИТОЧЕК РЫБНЫЙ	100	20,77	20,48	10,01	246,38	0,02	0,00	0,01	0,88	0,04	0,02	6,63	9,69	35,44	0,77	35,90	0,40	0,00	0,00	239	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,08	0,00	5,70	25,95	0,00	0,80	0,16	0,13	0,00	0,00	9,94	2,99	1,98	0,40	56,27	0,40	0,00	0,00	394	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
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
Итого за прием пищи:	820	26,99	28,75	95,08	631,94	0,21	21,27	0,46	2,32	0,12	0,20	108,41	72,53	190,66	3,73	1 400,6	17,71	0,07	0,00		
Всего за день:		26,99	28,75	95,08	631,94	0,21	21,27	0,46	2,32	0,12	0,20	108,41	72,53	190,66	3,73	1 400,6	17,71	0,07	0,00		

8 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		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	3,88	3,97	12,19	114,29	0,05	7,31	0,11	1,47	0,00	0,04	29,08	17,42	39,58	0,70	298,87	3,45	0,02	0,00	95	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ "АРТЕК"	180	5,44	3,30	48,57	241,45	0,00	0,00	0,05	0,09	0,06	0,00	6,51	1,35	0,65	0,01	1,09	0,00	0,00	0,00	313	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	100	15,20	13,41	12,62	309,00	0,06	0,64	0,00	1,33	0,00	0,10	17,20	25,15	161,07	2,60	316,44	6,19	0,04	0,00	305	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,95	1,35	16,89	84,94	0,03	0,29	0,01	0,00	0,00	0,07	67,78	15,63	59,09	0,42	109,12	5,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	1,60	0,80	41,60	144,00	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:	810	28,07	22,83	131,87	893,68	0,14	8,24	0,17	2,89	0,06	0,21	120,57	59,55	260,39	3,73	725,52	14,64	0,06	0,00		
Всего за день:		28,07	22,83	131,87	893,68	0,14	8,24	0,17	2,89	0,06	0,21	120,57	59,55	260,39	3,73	725,52	14,64	0,06	0,00		

9 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		
Обед																					
БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250/5	5,43	5,28	17,97	173,28	0,08	11,67	0,23	1,22	0,00	0,09	50,73	34,65	93,53	1,93	595,57	9,24	0,04	0,00	62	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,02	14,79	57,06	424,65	0,06	2,10	1,01	2,86	0,15	0,05	32,68	39,90	99,80	1,03	167,39	3,39	0,05	0,01	265	2008
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,03	0,03	10,94	61,49	0,00	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,71	1,89	0,00	0,00	0,97	0,00	0,00	0,00	402	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
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
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
Итого за прием пищи:	855	20,38	20,60	126,97	789,42	0,17	26,27	2,24	4,71	0,15	0,16	108,12	84,44	204,33	5,16	^{1 041,9}	14,63	0,10	0,01		
Всего за день:		20,38	20,60	126,97	789,42	0,17	26,27	2,24	4,71	0,15	0,16	108,12	84,44	204,33	5,16	^{1 041,9}	14,63	0,10	0,01		

10 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		
Обед																					
РАССОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,43	4,07	18,42	142,96	0,06	4,33	0,21	1,75	0,00	0,04	32,17	20,68	66,49	0,84	309,16	3,25	0,02	0,00	89	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	4,61	7,38	30,71	213,40	0,15	0,00	0,12	3,21	0,15	0,08	9,12	81,00	122,21	2,85	172,50	1,49	0,01	0,00	323	2012
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19,12	8,56	27,89	296,92	0,04	2,09	0,41	1,11	0,03	0,03	18,75	16,65	42,08	0,59	124,48	2,31	0,02	0,00	284	2008
КОМПОТ ПЛОДОВО- ЯГОДНЫЙ	200	0,02	0,02	7,70	45,11	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,65	1,89	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	402	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
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		2008
Итого за прием пищи:	900	29,28	20,03	103,72	738,39	0,28	18,42	1,74	6,70	0,18	0,17	84,69	128,22	241,78	6,48	885,01	9,05	0,06	0,00		
Всего за день:		29,28	20,03	103,72	738,39	0,28	18,42	1,74	6,70	0,18	0,17	84,69	128,22	241,78	6,48	885,01	9,05	0,06	0,00		

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	263,04	233,74	1 121,10	7 579,49	2,25	194,03	17,44	40,87	1,12	3,79	1 372,86	815,62	2 575,61	51,81	10 955,50	147,00	0,97	0,10
Среднее значение за период	26,30	23,37	112,11	757,95	0,23	19,40	1,74	4,09	0,11	0,38	137,29	81,56	257,56	5,18	1 095,55	14,70	0,10	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.9	27.8	58.3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
5-11 класс(обед)	848

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849394

Владелец Попова Кристина Анатольевна

Действителен с 30.08.2025 по 30.08.2026