

УТВЕРЖДЕНО Генеральный директор ОАО «Общепит» _____ Черкезова С.А. « ____ » _____ 2025г	Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____ Иванова С.Ю. « ____ » _____ 2025г	Согласовано: Директор ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево _____ Павлов А.А. « ____ » _____ 2025г
--	--	---

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых

на 2025-2026 учебный год

(дети участников СВО 1-4 классы)

2025год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	5,9	11,1	33,3	257,2	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	118,45	133,03	32,58	0,78	201,64	10,04	0,00	0,01	175	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/10	7,1	14,5	19,4	236,1	0,00	0,13	0,05	0,07	0,15	9,77	56,88	9,74	0,76	99,20	1,32	0,00	0,00	1	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	530	14,0	25,7	72,3	576,6	2,12	0,24	0,19	0,13	0,30	140,82	202,50	49,52	4,06	540,84	13,36	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	9,9	6,6	18,8	174,9	4,90	0,19	0,09	0,16	0,00	46,42	111,97	36,47	2,22	531,01	5,22	0,00	0,05	102	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008
ИНДЕЙКА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	75	19,4	26,0	0,0	312,2	0,00	0,04	0,19	0,01	0,00	12,04	184,81	17,58	1,29	124,21	0,12	0,02	0,00	293	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,3	0,2	24,2	103,2	23,06	0,01	0,02	0,04	0,00	14,96	3,38	4,47	0,66	77,09	0,53	0,00	0,00	388	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	795	44,4	42,9	116,0	1 031,2	30,95	0,61	0,49	0,22	0,00	125,07	601,39	247,17	11,30	#####	9,87	0,03	0,09		
Полдник																				
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008
Итого за прием пищи:	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		
Всего за день:		60,8	70,4	192,0	1 667,9	33,94	0,89	0,90	0,38	0,30	415,89	922,64	314,19	15,36	#####	23,23	0,03	0,12		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	310	10,1	7,3	33,9	244,4	1,56	0,33	0,64	0,20	0,90	306,68	216,00	37,20	4,58	467,25	27,00	0,00	0,00	172	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Сыр Хохланд	20	5,0	5,1	0,0	66,7	0,22	0,00	0,04	0,03	0,00	170,00	102,40	7,20	0,16	19,00	0,00	0,00	0,01	15	2011
Итого за прием пищи:	585	18,2	13,5	69,2	475,2	1,80	0,38	0,70	0,24	0,90	495,04	348,11	53,42	5,51	536,51	27,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	6,60	0,08	0,06	0,20	0,00	31,26	79,79	25,78	1,09	481,41	4,55	0,00	0,03	101	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05	41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	785	33,0	30,1	111,2	848,2	7,42	0,34	0,26	0,26	0,05	115,73	354,42	83,92	5,84	912,32	10,29	0,02	0,17		
Полдник																				
Шоколад	40	3,9	13,9	20,2	221,6	0,00	0,03	0,18	0,01	0,00	140,80	123,60	27,20	0,60	184,80	2,20	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	40	3,9	13,9	20,2	221,6	0,00	0,03	0,18	0,01	0,00	140,80	123,60	27,20	0,60	184,80	2,20	0,00	0,00		
Всего за день:		55,2	57,5	200,5	1 545,0	9,22	0,75	1,14	0,50	0,95	751,57	826,13	164,54	11,95	#####	39,49	0,02	0,18		

3 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	29,8	17,2	48,8	474,6	0,48	0,07	0,45	0,10	0,16	339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011
БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Итого за прием пищи:	450	32,5	18,2	81,6	625,5	0,50	0,11	0,47	0,10	0,16	356,94	390,49	51,72	1,48	406,60	4,71	0,04	0,06		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,8	5,7	11,7	108,4	7,80	0,04	0,05	0,17	0,00	47,75	44,72	22,10	1,11	325,40	5,61	0,00	0,02	82	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00	9,17	16,74	5,58	0,40	56,20	1,20	0,00	0,01		2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	16,2	20,8	28,9	368,6	15,51	0,21	0,20	0,04	0,00	37,50	201,03	51,31	2,63	#####	12,11	0,00	0,13	259	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	780	21,6	26,8	87,4	682,3	40,29	0,34	0,28	0,22	0,00	111,62	301,09	95,19	4,93	#####	18,91	0,00	0,16		
Полдник																				
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		54,9	46,0	192,1	1 414,0	40,79	0,46	0,77	0,31	0,16	473,36	702,39	149,92	6,86	#####	23,62	0,04	0,22		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	8.7	13.7	45.0	338.7	0.62	0.18	0.15	0.07	0.18	137.66	187.31	49.63	1.40	276.42	12.85	0.00	0.01	182	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011	
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Итого за прием пищи:	530	15.5	26.1	90.1	659.3	1.14	0.25	0.28	0.16	0.33	257.89	310.79	82.32	2.69	522.01	21.85	0.00	0.01			
Обед																					
РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	2.4	6.0	17.3	135.5	7.10	0.09	0.06	0.20	0.00	37.24	70.84	26.58	1.09	517.88	5.07	0.00	0.03	96	2011	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.3	17.20	0.02	0.04	0.04	0.00	44.58	24.71	13.25	0.81	172.04	2.37	0.00	0.01	45	2011	
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9.4	11.4	2.3	149.8	0.39	0.04	0.07	0.02	0.00	12.52	83.78	12.36	0.88	128.49	1.96	0.00	0.06	270	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.9	51.8	297.9	0.00	0.04	0.03	0.04	0.14	37.91	101.48	37.14	0.78	75.03	1.01	0.01	0.03	304	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Хлеб Пшеничный 40	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	2.70	13.05	2.85	0.60	20.40	0.84	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	895	22.3	30.8	126.1	874.3	24.69	0.28	0.23	0.30	0.14	152.60	327.47	107.18	4.96	966.66	11.24	0.01	0.14			
Полдник																					
Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.06	0.02	0.00	68.00	46.00	26.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.04		2008	
Итого за прием пищи:	200	1.8	0.4	16.2	86.0	120.00	0.08	0.06	0.02	0.00	68.00	46.00	26.00	0.60	394.00	4.00	0.00	0.04			
Всего за день:			39.6	57.2	232.4	1 619.6	145.83	0.62	0.57	0.48	0.46	478.49	684.26	215.51	8.25	#####	37.09	0.02	0.19		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	7,0	12,9	50,1	345,4	0,62	0,06	0,15	0,07	0,18	129,63	158,23	37,60	0,59	228,37	11,44	0,01	0,02	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,7	4,7	0,0	58,2	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	140,80	80,00	5,60	0,16	14,08	0,00	0,00	0,01	15	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	506	17,0	21,2	97,3	650,7	1,25	0,15	0,32	0,14	0,18	389,43	352,11	67,43	1,54	448,86	20,44	0,01	0,03		
Обед																				
СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	6,0	6,4	10,7	124,6	8,69	0,08	0,08	0,16	0,00	40,55	79,90	24,66	1,18	427,77	4,81	0,00	0,05	99	2011
Котлета домашняя	80	9,4	11,4	3,0	151,7	0,22	0,04	0,06	0,01	0,02	12,45	88,07	12,85	1,26	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	203,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,11	60,84	120,38	42,77	1,73	#####	11,96	0,00	0,05	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	785	23,0	25,0	78,9	633,9	23,69	0,35	0,32	0,21	0,13	133,80	325,66	97,30	5,34	#####	19,97	0,00	0,14		
Полдник																				
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		41,5	46,8	197,2	1 380,6	34,95	0,54	0,69	0,38	0,31	531,23	705,77	206,73	7,48	#####	40,41	0,01	0,17		

6 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6.0	10.7	31.8	247.1	0.52	0.06	0.12	0.06	0.15	111.75	97.24	16.90	0.38	188.21	9.00	0.00	0.01	181	2011	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	19.92	69.55	4.35	0.91	56.35	8.05	0.01	0.02	209	2011	
ВЕТЧИНА	25	4.3	8.5	0.1	75.0	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			
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.1	0.0	14.9	60.8	0.79	0.00	0.01	0.00	0.00	12.49	4.66	4.34	0.41	21.28	0.00	0.00	0.00	377	2011	
Итого за прием пищи:	537	18.4	24.9	67.6	549.0	1.31	0.13	0.30	0.16	1.04	151.76	197.45	30.78	2.09	302.64	17.05	0.01	0.03			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	9.5	8.8	23.1	210.4	4.95	0.09	0.12	0.19	0.14	41.32	107.29	25.92	1.39	434.57	5.94	0.01	0.06	108	2011	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.20	0.01	0.03	0.11	0.00	24.60	22.20	9.00	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008	
Сосиска отварная	60	6.7	14.7	0.2	160.1	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	21.66	97.49	12.04	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008	
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7.3	6.6	46.5	274.5	0.00	0.09	0.03	0.02	0.05	41.40	56.53	14.18	1.33	85.72	1.02	0.02	0.01	202.1	2011	
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	0.3	0.1	27.3	113.1	2.40	0.01	0.01	0.01	0.00	20.31	10.80	10.82	0.18	103.61	0.80	0.00	0.00	342.2	2011	
Хлеб Пшеничный 40	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.20	33.60	13.20	0.80	51.60	0.00	0.00	0.01			
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	0.0	0.0	0.0	0.0	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			
Итого за прием пищи:	860	28.1	35.8	121.9	924.1	11.55	0.39	0.20	0.33	0.19	158.49	327.91	85.15	5.32	864.50	7.76	0.03	0.08			
Полдник																					
Шоколад	40	3.9	13.9	20.2	221.6	0.00	0.03	0.18	0.01	0.00	140.80	123.60	27.20	0.60	184.80	2.20	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	40	3.9	13.9	20.2	221.6	0.00	0.03	0.18	0.01	0.00	140.80	123.60	27.20	0.60	184.80	2.20	0.00	0.00			
Всего за день:			50.3	74.5	209.7	1 694.8	12.86	0.54	0.68	0.51	1.23	451.05	648.96	143.13	8.02	#####	27.01	0.04	0.11		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,3	13,6	52,3	361,1	0,65	0,07	0,16	0,08	0,19	141,44	167,10	39,07	0,68	239,30	12,01	0,01	0,02	174	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	505	13,7	29,5	99,6	720,3	1,17	0,15	0,30	0,20	0,41	262,24	283,83	63,30	1,50	447,96	21,01	0,01	0,02			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,9	5,8	9,1	99,3	12,34	0,05	0,05	0,20	0,00	51,81	45,35	21,37	1,01	325,69	4,41	0,00	0,02	88	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171,1	2011	
Соус красный основной	50	0,4	2,5	2,5	33,8	0,48	0,01	0,01	0,08	0,00	6,26	6,26	2,91	0,13	29,92	0,44	0,00	0,00	348	2012	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008	
Хлеб Пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	840	38,6	38,8	129,5	1 026,2	26,61	0,57	0,39	0,32	0,00	138,55	542,88	245,30	10,62	#####	12,67	0,01	0,17			
Полдник																					
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:			53,8	68,8	250,1	1 842,4	37,78	0,76	0,74	0,55	0,41	408,80	854,71	350,60	12,72	#####	33,68	0,02	0,20		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША "ЯНТАРНАЯ"	215	7,2	10,5	40,3	285,5	1,72	0,17	0,00	0,07	0,00	110,08	173,72	48,16	3,44	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	7,5	14,8	23,2	256,9	0,05	0,05	0,06	0,11	0,15	145,74	103,87	10,94	0,62	58,90	0,00	0,00	0,01	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	527	14,9	25,3	78,3	603,2	2,56	0,23	0,07	0,18	0,15	268,31	282,25	63,44	4,47	80,18	0,00	0,00	0,01		
Обед																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	1,2	9,1	7,0	116,0	5,27	0,04	0,03	0,18	0,00	26,19	37,78	17,08	0,84	250,44	3,29	0,00	0,02	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	7,6	7,5	17,4	168,0	7,13	0,10	0,09	0,16	0,00	34,18	102,16	29,75	1,34	561,21	5,91	0,00	0,07	101	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	7,6	10,1	3,8	136,8	0,35	0,04	0,07	0,04	0,08	17,69	68,22	8,93	0,74	115,01	2,92	0,00	0,04	297	2011
Гороховое пюре 200	200	21,0	7,1	43,9	323,2	0,00	0,57	0,12	0,03	0,11	95,95	194,82	76,68	6,03	688,54	4,79	0,00	0,03	306	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	835	40,4	34,1	111,6	916,2	12,75	0,81	0,34	0,41	0,18	191,66	436,58	147,44	9,75	#####	16,90	0,00	0,16		
Полдник																				
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		56,1	60,3	213,1	1 625,6	15,31	1,05	0,42	0,60	0,33	464,77	729,63	213,88	14,67	#####	16,90	0,01	0,16		

9 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	29,8	17,2	48,8	474,6	0,48	0,07	0,45	0,10	0,16	339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011	
БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011	
Итого за прием пищи:	450	32,5	18,2	81,6	625,5	0,50	0,11	0,47	0,10	0,16	356,94	390,49	51,72	1,48	406,60	4,71	0,04	0,06			
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,9	2,9	17,2	122,8	6,89	0,10	0,10	0,15	0,00	32,22	62,31	26,28	1,08	495,41	4,85	0,00	0,03	87	2012	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	0,0	1,2	0,0	10,9	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,15	0,23	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	285	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,3	22,8	152,7	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	45,63	90,28	32,08	1,30	812,82	8,97	0,00	0,04	312	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011	
Хлеб Пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01			
Итого за прием пищи:	752	14,2	9,7	79,9	465,6	18,74	0,31	0,25	0,19	0,10	102,00	199,48	79,19	3,79	#####	13,82	0,00	0,07			
Полдник																					
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008	
Итого за прием пищи:	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00	150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03			
Всего за день:			49,2	29,8	165,2	1 151,2	20,12	0,46	0,94	0,32	0,26	608,94	708,72	148,42	5,27	#####	18,53	0,04	0,16		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	260	11,6	21,3	21,3	325,2	0,10	0,05	0,10	0,13	0,20	301,89	175,48	17,22	0,99	73,22	0,47	0,02	0,02	204	2011	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
Итого за прием пищи:	500	17,5	24,9	66,7	564,0	1,10	0,13	0,11	0,14	0,20	430,49	291,48	36,42	2,39	110,02	0,47	0,02	0,02			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	8,3	7,6	20,5	184,3	7,13	0,12	0,10	0,16	0,00	34,41	105,58	31,47	1,46	574,02	5,84	0,00	0,07	103	2011	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	25,3	29,9	43,8	546,2	2,22	0,13	0,18	0,31	0,00	39,16	260,39	53,54	2,24	403,67	6,68	0,01	0,17	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342,1	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	715	34,7	37,7	95,5	861,9	10,05	0,27	0,29	0,47	0,00	86,21	380,76	90,67	4,65	#####	13,71	0,01	0,24			
Полдник																					
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		2008	
Итого за прием пищи:	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04			
Всего за день:			54,0	63,1	178,4	1 511,9	131,15	0,49	0,46	0,63	0,20	584,70	718,24	153,10	7,64	#####	18,18	0,03	0,30		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	515,4	574,4	2 030,6	15 452,9	481,96	6,55	7,30	4,65	4,60	5 168,80	7 501,44	2 060,01	98,21	18 575,51	278,14	0,25	1,80
Среднее значение за период	51,5	57,4	203,1	1 545,3	48,20	0,65	0,73	0,47	0,46	516,88	750,14	206,00	9,82	1 857,55	27,81	0,03	0,18
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,3	33,5	53,2														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Мобилизованные 7-11 лет	512	804	99