

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор ОАО «Общепит»  
Черкезова С.А.  
« 12 » января 2026г

Согласовано:  
Председатель общешкольного  
родительского комитета  
ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево  
Иванова С.Ю.  
« 12 » января 2026г

Согласовано:  
Директор ГБОУ СОШ №3 города  
Похвистнево  
Павлов А.А.  
« 12 » января 2026г

## ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых

на 2025-2026 учебный год

2-е полугодие

(дети участников СВО 1-4 классы)

2026 год





1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,3	13,6	52,3	361,1	0,65	0,07	0,16	0,08	0,19
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
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15,3</b>	<b>28,2</b>	<b>91,2</b>	<b>680,6</b>	<b>2,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,22</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>
<b>Обед</b>										
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
КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ГРУДКА)	75	18,1	22,4	0,0	274,5	0,74	0,05	0,13	0,07	0,00
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00
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
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>42,8</b>	<b>39,3</b>	<b>115,2</b>	<b>989,3</b>	<b>28,69</b>	<b>0,62</b>	<b>0,42</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>										
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60,0</b>	<b>0,88</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>60,7</b>	<b>69,3</b>	<b>210,2</b>	<b>1 729,9</b>	<b>31,82</b>	<b>0,87</b>	<b>0,86</b>	<b>0,46</b>	<b>0,34</b>



**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг
<b>Завтрак</b>										
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
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
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
Сыр Хохланд	20	5,0	5,1	0,0	66,7	0,22	0,00	0,04	0,03	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,2</b>	<b>13,5</b>	<b>69,2</b>	<b>475,2</b>	<b>1,80</b>	<b>0,38</b>	<b>0,70</b>	<b>0,24</b>	<b>0,90</b>
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	6,60	0,08	0,06	0,20	0,00
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00
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
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
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>33,0</b>	<b>30,1</b>	<b>111,2</b>	<b>848,2</b>	<b>7,42</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>0,05</b>
<b>Полдник</b>										
Шоколад	40	3,9	13,9	20,2	221,6	0,00	0,03	0,18	0,01	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>40</b>	<b>3,9</b>	<b>13,9</b>	<b>20,2</b>	<b>221,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55,2</b>	<b>57,5</b>	<b>200,5</b>	<b>1 545,0</b>	<b>9,22</b>	<b>0,75</b>	<b>1,14</b>	<b>0,50</b>	<b>0,95</b>



**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг
<b>Завтрак</b>										
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
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>32,9</b>	<b>18,4</b>	<b>84,1</b>	<b>638,6</b>	<b>0,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,48</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>
<b>Обед</b>										
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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	300	19,5	24,9	34,7	442,1	18,61	0,25	0,24	0,05	0,00
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>24,1</b>	<b>30,9</b>	<b>89,7</b>	<b>738,3</b>	<b>39,41</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>
<b>Полдник</b>										
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>23,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>57,8</b>	<b>50,2</b>	<b>197,0</b>	<b>1 483,1</b>	<b>39,91</b>	<b>0,48</b>	<b>0,79</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>



**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг
<b>Завтрак</b>										
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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15,5</b>	<b>26,1</b>	<b>90,1</b>	<b>659,3</b>	<b>1,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>
<b>Обед</b>										
РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	2,4	6,0	17,3	135,5	7,10	0,09	0,06	0,20	0,00
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	0,00
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	149,8	0,39	0,04	0,07	0,02	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,8	297,9	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>21,1</b>	<b>28,6</b>	<b>118,7</b>	<b>820,2</b>	<b>17,80</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>0,28</b>	<b>0,14</b>
<b>Полдник</b>										
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86,0</b>	<b>120,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>38,4</b>	<b>55,1</b>	<b>224,9</b>	<b>1 565,5</b>	<b>138,94</b>	<b>0,59</b>	<b>0,55</b>	<b>0,46</b>	<b>0,46</b>



**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	6,8	12,5	54,3	359,1	0,62	0,56	0,81	0,39	2,06
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,7	4,7	0,0	58,2	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>506</b>	<b>16,8</b>	<b>20,8</b>	<b>101,5</b>	<b>664,4</b>	<b>1,25</b>	<b>0,65</b>	<b>0,98</b>	<b>0,46</b>	<b>2,06</b>
<b>Обед</b>										
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,5	4,9	46,2	3,20	0,02	0,02	0,00	0,00
СУП ОВОЩНОЙ	250	1,8	2,7	11,1	76,2	8,66	0,06	0,05	0,19	0,00
Котлета домашняя	80	9,4	11,4	3,0	151,7	0,22	0,04	0,06	0,01	0,02
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	203,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,11
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
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>19,8</b>	<b>23,9</b>	<b>84,1</b>	<b>631,7</b>	<b>26,86</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>
<b>Полдник</b>										
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>10,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>38,1</b>	<b>45,1</b>	<b>206,6</b>	<b>1 392,1</b>	<b>38,11</b>	<b>1,04</b>	<b>1,34</b>	<b>0,73</b>	<b>2,19</b>



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг
<b>Завтрак</b>										
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
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89
ВЕТЧИНА	25	4,3	8,5	0,1	75,0	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>18,4</b>	<b>24,9</b>	<b>67,6</b>	<b>549,0</b>	<b>1,31</b>	<b>0,13</b>	<b>0,30</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>
<b>Обед</b>										
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
Сосиска отварная	60	6,7	14,7	0,2	160,1	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00
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
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>27,3</b>	<b>30,8</b>	<b>127,1</b>	<b>899,7</b>	<b>17,35</b>	<b>0,40</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>
<b>Полдник</b>										
Шоколад	40	3,9	13,9	20,2	221,6	0,00	0,03	0,18	0,01	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>40</b>	<b>3,9</b>	<b>13,9</b>	<b>20,2</b>	<b>221,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>49,6</b>	<b>69,6</b>	<b>214,8</b>	<b>1 670,4</b>	<b>18,66</b>	<b>0,56</b>	<b>0,67</b>	<b>0,40</b>	<b>1,23</b>



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,3	13,6	52,3	361,1	0,65	0,07	0,16	0,08	0,19
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>13,6</b>	<b>25,4</b>	<b>99,5</b>	<b>682,9</b>	<b>1,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,17</b>	<b>0,34</b>
<b>Обед</b>										
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
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	9,1	17,0	8,5	223,8	0,09	0,03	0,08	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	203,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,11
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>20,3</b>	<b>30,2</b>	<b>103,8</b>	<b>773,7</b>	<b>40,19</b>	<b>0,36</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>
<b>Полдник</b>										
БАНАН	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,0</b>	<b>96,0</b>	<b>10,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>35,4</b>	<b>56,1</b>	<b>224,4</b>	<b>1 552,6</b>	<b>51,36</b>	<b>0,54</b>	<b>0,65</b>	<b>0,43</b>	<b>0,44</b>



**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг
<b>Завтрак</b>										
КАША "ЯНТАРНАЯ"	215	7,2	10,5	40,3	285,5	1,72	0,17	0,00	0,07	0,00
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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>527</b>	<b>14,9</b>	<b>25,3</b>	<b>78,3</b>	<b>603,2</b>	<b>2,56</b>	<b>0,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>										
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
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
Гороховое пюре 200	200	21,0	7,1	43,9	323,2	0,00	0,57	0,12	0,03	0,11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>39,2</b>	<b>24,9</b>	<b>104,5</b>	<b>800,1</b>	<b>7,48</b>	<b>0,78</b>	<b>0,31</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>
<b>Полдник</b>										
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>1,0</b>	<b>23,2</b>	<b>106,2</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54,9</b>	<b>51,2</b>	<b>206,0</b>	<b>1 509,6</b>	<b>10,04</b>	<b>1,01</b>	<b>0,39</b>	<b>0,41</b>	<b>0,33</b>



**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг
<b>Завтрак</b>										
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
БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>32,5</b>	<b>18,2</b>	<b>81,6</b>	<b>625,5</b>	<b>0,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>
<b>Обед</b>										
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,9	2,9	17,2	122,8	6,89	0,10	0,10	0,15	0,00
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	7,1	7,2	6,5	121,1	8,90	0,03	0,06	0,03	0,09
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	14,4	12,3	65,1	428,1	0,00	0,38	0,20	0,00	0,00
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>837</b>	<b>31,3</b>	<b>22,6</b>	<b>121,2</b>	<b>815,7</b>	<b>16,57</b>	<b>0,57</b>	<b>0,39</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>
<b>Полдник</b>										
ЙОГУРТ	125	2,5	1,9	3,8	60,0	0,88	0,04	0,21	0,03	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>125</b>	<b>2,5</b>	<b>1,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60,0</b>	<b>0,88</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>66,2</b>	<b>42,6</b>	<b>206,5</b>	<b>1 501,2</b>	<b>17,95</b>	<b>0,71</b>	<b>1,08</b>	<b>0,31</b>	<b>0,24</b>



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг
<b>Завтрак</b>										
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	260	11,6	21,3	21,3	325,2	0,10	0,05	0,10	0,13	0,20
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,5</b>	<b>24,9</b>	<b>66,7</b>	<b>564,0</b>	<b>1,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>
<b>Обед</b>										
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,0	117,5	6,60	0,09	0,06	0,21	0,05
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	300	30,3	35,9	52,6	655,2	2,66	0,15	0,22	0,37	0,00
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб Пшеничный	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>35,9</b>	<b>39,0</b>	<b>115,0</b>	<b>956,5</b>	<b>9,97</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,58</b>	<b>0,05</b>
<b>Полдник</b>										
Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86,0	120,00	0,08	0,06	0,02	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>86,0</b>	<b>120,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>55,2</b>	<b>64,3</b>	<b>197,9</b>	<b>1 606,5</b>	<b>131,07</b>	<b>0,52</b>	<b>0,47</b>	<b>0,74</b>	<b>0,24</b>



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мкг
Итого за весь период	511,5	561,2	2 088,8	15 555,8	487,08	7,08	7,93	4,76	6,59	5 180,27	7 449,27	2 091,65	108,66	19 008,20	287,21	0,1
Среднее значение за период	42,6	46,8	174,1	1 296,3	40,59	0,59	0,66	0,40	0,55	431,69	620,77	174,30	9,05	1 584,02	23,93	0,1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	32,5	54,3													

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Мобилизованные 7-11 лет	512	803	99

Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		

141,44	167,10	39,07	0,68	239,30	12,01	0,01	0,02	174	2011
9,77	56,88	9,74	0,76	99,20	1,32	0,00	0,00	1	2011
12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
163,80	236,57	56,01	3,95	578,50	15,33	0,01	0,02		

46,42	111,97	36,47	2,22	531,01	5,22	0,00	0,05	102	2011
15,72	152,60	16,65	1,47	199,89	6,26	0,02	0,12	293	2011
35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171.1	2011
14,96	3,38	4,47	0,66	77,09	0,53	0,00	0,00	388	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
121,88	556,62	242,07	11,18	#####	15,11	0,03	0,20		

150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008
150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		
435,68	911,94	315,57	15,13	#####	30,44	0,04	0,25		



Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
306,68	216,00	37,20	4,58	467,25	27,00	0,00	0,00	172	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
170,00	102,40	7,20	0,16	19,00	0,00	0,00	0,01	15	2011
495,04	348,11	53,42	5,51	536,51	27,00	0,00	0,01		
31,26	79,79	25,78	1,09	481,41	4,55	0,00	0,03	101	2011
23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202,1	2011
10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
115,73	354,42	83,92	5,84	912,32	10,29	0,02	0,17		
140,80	123,60	27,20	0,60	184,80	2,20	0,00	0,00		2008
140,80	123,60	27,20	0,60	184,80	2,20	0,00	0,00		
751,57	826,13	164,54	11,95	#####	39,49	0,02	0,18		



Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
357,89	393,74	52,37	1,53	411,20	4,71	0,04	0,06		
47,75	44,72	22,10	1,11	325,40	5,61	0,00	0,02	82	2011
45,01	241,19	61,57	3,16	#####	14,53	0,00	0,16	259	2011
8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		
108,81	320,32	98,22	4,96	#####	20,14	0,00	0,18		
4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		
471,50	724,86	153,60	6,94	#####	24,85	0,04	0,24		



Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
137,66	187,31	49,63	1,40	276,42	12,85	0,00	0,01	182	2011
1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
257,89	310,79	82,32	2,69	522,01	21,85	0,00	0,01		
37,24	70,84	26,58	1,09	517,88	5,07	0,00	0,03	96	2011
26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011
12,52	83,78	12,36	0,88	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011
37,91	101,48	37,14	0,78	75,03	1,01	0,01	0,03	304	2011
8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01		
133,20	308,72	100,68	4,14	883,81	9,45	0,01	0,14		
68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		2008
68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		
459,09	665,51	209,00	7,43	#####	35,31	0,02	0,19		



Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
127,27	87,49	21,57	9,21	237,28	10,71	0,00	0,00	174	2011
140,80	80,00	5,60	0,16	14,08	0,00	0,00	0,01	15	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
387,08	281,37	51,40	10,17	457,77	19,71	0,00	0,01		
15,55	23,19	10,18	0,75	138,25	2,45	0,00	0,01	53	2011
38,97	48,15	21,62	0,94	382,38	4,04	0,00	0,02	99	2011
12,45	88,07	12,85	1,26	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
60,84	120,38	42,77	1,73	#####	11,96	0,00	0,05	312	2011
10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
147,77	317,10	104,43	5,85	#####	21,65	0,00	0,12		
8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
542,85	626,47	197,84	16,62	#####	41,36	0,01	0,13		



Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
111,75	97,24	16,90	0,38	188,21	9,00	0,00	0,01	181	2011
19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
151,76	197,45	30,78	2,09	302,64	17,05	0,01	0,03		
41,32	107,29	25,92	1,39	434,57	5,94	0,01	0,06	108	2011
21,66	97,49	12,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202.1	2011
20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342.2	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
149,89	316,71	84,15	7,10	953,50	9,76	0,03	0,09		
140,80	123,60	27,20	0,60	184,80	2,20	0,00	0,00		2008
140,80	123,60	27,20	0,60	184,80	2,20	0,00	0,00		
442,45	637,76	142,13	9,80	#####	29,01	0,04	0,12		



Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
141,44	167,10	39,07	0,68	239,30	12,01	0,01	0,02	174	2011
1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
261,64	282,88	63,30	1,49	447,21	21,01	0,01	0,02		
51,81	45,35	21,37	1,01	325,69	4,41	0,00	0,02	88	2011
11,92	92,32	11,79	0,70	68,72	0,24	0,01	0,00	279	2011
60,84	120,38	42,77	1,73	#####	11,96	0,00	0,05	312	2011
8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
146,37	313,44	98,73	4,64	#####	16,62	0,01	0,08		
8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		2008
8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00		
416,01	624,32	204,03	6,73	#####	37,63	0,02	0,11		



Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
110,08	173,72	48,16	3,44	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008
145,74	103,87	10,94	0,62	58,90	0,00	0,00	0,01	1	2011
12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
268,31	282,25	63,44	4,47	80,18	0,00	0,00	0,01		
34,18	102,16	29,75	1,34	561,21	5,91	0,00	0,07	101	2011
17,69	68,22	8,93	0,74	115,01	2,92	0,00	0,04	297	2011
95,95	194,82	76,68	6,03	688,54	4,79	0,00	0,03	306	2011
8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
165,47	398,80	130,36	8,91	#####	13,61	0,00	0,14		
4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		2008
4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00		
438,58	691,85	196,80	13,83	#####	13,61	0,01	0,15		



Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011
6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011
356,94	390,49	51,72	1,48	406,60	4,71	0,04	0,06		
32,22	62,31	26,28	1,08	495,41	4,85	0,00	0,03	87	2012
30,51	74,66	15,61	1,26	211,09	4,69	0,00	0,02	298	2012
44,47	318,94	214,17	7,54	447,83	3,88	0,01	0,02	171.1	2011
12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		
127,75	489,96	271,94	10,99	#####	13,42	0,01	0,08		
150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		2008
150,00	118,75	17,50	0,00	182,50	0,00	0,00	0,03		
634,69	999,21	341,17	12,47	#####	18,13	0,05	0,16		



Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
301,89	175,48	17,22	0,99	73,22	0,47	0,02	0,02	204	2011
7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
430,49	291,48	36,42	2,39	110,02	0,47	0,02	0,02		
24,38	60,22	25,97	1,04	482,32	4,55	0,00	0,03	100	2008
46,99	312,38	64,23	2,68	484,26	8,01	0,01	0,20	291	2011
9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342.1	2011
8,05	29,40	11,55	0,70	45,15	0,00	0,00	0,01		
89,36	403,74	104,56	4,77	#####	12,91	0,01	0,24		
68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		2008
68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	4,00	0,00	0,04		
587,84	741,22	166,98	7,76	#####	17,38	0,03	0,30		



<b>М</b>	<b>F, мг</b>
27	1,82
02	0,15