

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «ЯСПК №1»

/В.В.Макутина/
20 26 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Омельченко Дарья Константиновна

/Д.К.Омельченко /
« 21 » 09 2026 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИ ЧС

для обеспечения горячим питанием обучающихся
1-4 классов (обучающихся в первую смену)

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПРИ ЧС (ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ)

Возрастная группа: 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг	Se, мг	Ғ, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИНОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС)	250	9,03	18,21	61,03	444,41	0,19	0,18	0,19	0,08	0,02	160,8	236,2	71,22	1,82	332,09	6,19	0,00	0,04	182-чс	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	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	430	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-3	
Итого за прием пищи:	620	14,69	22,68	127,81	777,42	10,21	0,26	0,25	0,09	0,02	203,11	301,35	93,72	5,38	693,35	8,19	0,00	0,05		
Обед																				
ЗЕЛЕНЬЯЙ ГОРОШЕК (ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО)	60	1,74	3,11	3,64	49,38	3,18	0,05	0,02	0,01	0,00	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	13,49	12,03	20,60	245,24	7,25	0,12	0,12	0,28	0,00	35,10	135,9	33,72	1,74	625,96	7,28	0,00	0,09	103	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	12,68	16,71	2,61	211,17	0,87	0,02	0,10	0,08	0,00	13,49	128,8	17,33	1,81	270,05	0,32	0,00	0,00	256-чс	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,16	11,16	36,89	280,31	0,00	0,21	0,11	0,04	0,00	16,51	180,1	120,8	4,21	253,85	2,20	0,00	0,01	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,65	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	830	41,80	44,84	128,05	1083,64	12,90	0,49	0,39	0,41	0,00	103,40	533,92	198,52	10,45	1410,33	12,28	0,00	0,10		
Всего за день:		56,49	67,52	255,86	1861,06	23,11	0,75	0,64	0,50	0,02	306,51	835,27	292,24	15,83	2103,68	20,47	0,00	0,15		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МЯСО БАКЖАЖАНОВАЯ ИЛИ КАБАЧКОВАЯ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	100	1,90	12,90	4,95	143,56	2,80	0,02	0,05	0,15	0,00	38,70	27,90	13,50	0,53	305,00	0,00	0,00	ПП-чс	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	240	8,20	10,24	50,75	329,03	3,46	0,10	0,05	0,41	0,00	47,24	83,76	28,87	1,83	264,99	2,43	0,02	0,04	205	2011
СОК	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,0	72,00	126,0	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	610	15,91	24,53	102,14	693,74	143,86	0,22	0,13	0,59	0,00	241,64	230,55	178,18	5,34	647,59	4,11	0,02	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ)	250	12,70	2,90	19,69	156,11	9,78	0,12	0,12	0,26	0,00	29,80	72,61	31,14	1,28	688,36	6,67	0,00	0,04	77	2012
РАТУ ОВОЩНОЕ (С МЯСОМ ТУШЕНЫМ)	240	17,41	23,09	15,06	337,95	11,29	0,09	0,17	0,67	0,04	49,62	211,4	45,05	3,47	716,31	3,97	0,00	0,04	342-чс	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,00	31,20	125,81	41,28	0,01	0,00	0,01	0,00	52,99	28,53	39,19	0,43	2,53	0,00	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	830	36,64	27,78	105,50	820,69	77,35	0,34	0,34	1,04	0,04	154,22	380,86	138,36	7,31	1668,00	13,52	0,00	0,08		
Всего за день:		52,55	52,31	207,64	1 514,43	221,21	0,56	0,47	1,63	0,04	395,86	611,41	316,54	12,65	2 315,59	17,63	0,02	0,12		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг

		Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ		300	6,40	10,32	45,17	299,55	0,24	0,09	0,22	0,05	0,03	179,7	167,3	53,06	1,25	288,51	4,79	0,00	0,02	121-чс	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		60	2,43	0,90	37,29	163,80	12,00	0,04	0,01	0,00	0,00	12,30	24,30	8,10	0,45	69,60	0,00	0,00	0,00	2-чс	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,8	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,40	47,00	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-3	
Итого за прием пищи:		700	15,43	16,05	136,34	751,69	22,40	0,22	0,39	0,08	0,05	337,61	320,77	94,63	4,65	842,16	9,59	0,00	0,04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ		60	1,08	0,06	1,80	13,80	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01	70	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250	12,97	5,07	11,25	143,12	8,71	0,07	0,10	0,28	0,00	35,59	51,04	22,84	0,96	379,33	4,16	0,00	0,02	95-чс	2008
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ		240	25,29	29,42	42,86	538,31	2,46	0,11	0,15	0,31	0,00	28,18	240,5	51,81	2,06	426,67	6,37	0,01	0,15	291-чс	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)		200	0,71	0,26	64,60	268,87	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,91	0,00	0,59	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	347-1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:		830	45,62	36,50	157,78	1150,52	41,17	0,27	0,29	0,59	0,00	108,89	362,86	95,82	4,91	1073,39	14,01	0,01	0,18		
Всего за день:			61,05	52,55	294,12	1902,21	63,57	0,49	0,68	0,67	0,05	446,50	683,63	190,45	9,56	1915,55	23,60	0,01	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		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
БЛИНЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЫ	200	7.87	13.04	85.83	486.57	8.00	0.10	0.04	0.05	0.14	31.75	69.11	18.34	0.95	165.98	1.11	0.02	0.01	396	2011
СОК	200	0.97	0.00	14.16	60.14	137.60	0.03	0.00	0.03	0.00	144.0	72.00	126.0	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.91	1.13	19.94	101.66	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.84	23.40	4.68	0.36	36.80	0.00	0.00	0.00	ПТ-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.93	0.26	12.34	59.35	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00	ПТ-3	2008
Итого за прием пищи:	570	14.08	14.83	142.07	754.72	155.60	0.23	0.09	0.09	0.14	203.45	139.00	162.15	6.03	521.58	4.79	0.02	0.02		

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, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	6,72	15,04	66,22	426,17	0,18	0,06	0,16	0,07	0,02	139,2	118,4	21,01	0,42	213,41	3,19	0,00	0,02	181-чс	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	35	0,96	1,12	26,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,7	98,48	26,93	0,86	199,15	2,66	0,00	0,01	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	555	16,10	21,27	148,50	851,08	0,33	0,16	0,33	0,09	0,04	265,57	275,14	60,90	3,19	539,16	7,53	0,00	0,03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	1,08	0,06	1,80	13,80	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,00	5,17	19,52	137,87	14,37	0,09	0,07	0,64	0,00	67,39	80,75	40,06	1,85	559,16	8,75	0,00	0,05	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	26,57	24,67	17,62	397,97	7,51	0,11	0,25	0,28	0,00	38,77	294,9	50,30	4,21	925,45	5,03	0,00	0,03	274-чс	2012

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ой ВАРИАНТ)		200	0,16	0,12	27,23	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	0,00	342,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПТ-3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,93	0,26	12,34	69,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПТ-3	2008
Итого за прием пищи:		830	36,38	31,69	103,44	847,18	40,68	0,30	0,37	0,92	0,00	162,20	452,73	116,72	8,67	1 814,62	17,66	0,00	0,00	0,09	
Всего за день:			52,48	52,96	251,94	1 698,26	41,01	0,46	0,70	1,01	0,04	427,77	721,87	177,62	11,86	2 353,78	25,19	0,00	0,00	0,12	

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод г, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ РЖАНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС)	250	9.03	18.21	61.03	444.41	0.19	0.18	0.19	0.08	0.02	160.8	236.2	71.22	1.82	332.09	6.19	0.00	0.04	182-чс	2011
КОНИТИРСКОЕ КИСЕЛИЕ	30	1.72	1.37	21.83	106.51	0.00	0.02	0.01	0.00	0.00	2.97	13.50	2.43	0.22	21.30	0.00	0.00	0.00	ПТ-чс	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.10	0.00	14.72	59.25	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	430	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.91	1.13	19.94	101.66	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.84	23.40	4.68	0.36	36.80	0.00	0.00	0.00	ПТ-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.93	0.26	12.34	59.35	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00	ПТ-3	2008
Итого за прием пищи:	650	16.09	21.37	139.66	818.18	10.21	0.30	0.26	0.09	0.02	202.24	311.34	95.28	6.05	722.46	9.87	0.00	0.05		

Обед

ЗЕЛЕНЬЯЙ ГОРОШЕК (ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО)		60	1,74	3,11	3,64	49,38	3,18	0,05	0,02	0,01	0,00	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	0,00	0,00	0,00	10	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		250	12,97	5,07	11,25	143,12	8,71	0,07	0,10	0,28	0,00	35,59	51,04	22,84	0,96	379,33	4,16	0,00	0,02	95-чс	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ		90	12,68	16,71	2,61	211,17	0,87	0,02	0,10	0,08	0,00	22,44	130,6	17,86	1,88	270,30	0,32	0,00	0,00	256-чс	2011
КАША РАССЫПАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ		150	8,16	11,16	36,89	280,31	0,00	0,21	0,11	0,04	0,00	21,15	181,1	12,11	4,25	253,98	2,20	0,00	0,01	171-1	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ		200	0,10	0,10	7,22	30,76	1,00	0,10	0,00	0,00	0,00	12,11	2,48	3,67	0,50	70,27	0,50	0,00	0,00	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПТ-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПТ-3	2008
Итого за прием пищи:		830	41,22	37,82	98,88	901,15	13,76	0,53	0,36	0,41	0,00	116,43	450,37	187,69	9,49	1 121,91	8,86	0,00	0,03		
Всего за день:			57,31	59,19	238,54	1 719,33	23,97	0,83	0,62	0,50	0,02	318,67	761,71	282,97	15,54	1 844,36	18,73	0,00	0,08		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ПЛОВ СЛАДКИЙ	230	4,75	11,80	82,79	458,72	0,22	0,05	0,04	0,05	0,00	31,96	109,7	49,29	1,36	315,87	0,84	0,01	0,03	196-чс	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,8	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПТ-3		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПТ-3	2008	
Итого за прием пищи:	500	12,88	16,49	139,21	759,41	0,38	0,15	0,20	0,07	0,02	166,47	261,29	79,89	3,19	562,72	5,32	0,01	0,04			

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ		60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ		250	13,32	3,10	19,61	159,92	8,78	0,12	0,12	0,30	0,00	38,26	84,04	44,53	1,67	530,11	5,12	0,00	0,00	101	2011
ДУШАШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ		90	12,15	16,13	2,90	204,99	1,11	0,02	0,09	0,01	0,00	22,00	126,4	17,07	1,83	268,35	0,30	0,00	0,03	280-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150	5,35	7,45	34,19	225,36	0,00	0,07	0,02	0,03	0,00	21,03	40,29	9,69	0,91	62,76	0,75	0,01	0,01	203-чс	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)		200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342-1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПТ-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПТ-3	2008
Итого за прием пищи:		830	37,21	28,63	123,29	902,21	26,49	0,34	0,29	0,44	0,00	116,26	323,06	98,50	7,33	1 234,46	9,85	0,01	0,04		
Всего за день:			50,09	45,12	262,50	1 661,62	26,87	0,49	0,49	0,51	0,02	282,73	574,35	178,79	10,52	1 797,18	15,17	0,02	0,08		

8 День

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	Себояик рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ	300	6,40	10,32	45,17	299,55	0,24	0,09	0,22	0,05	0,03	179,7	167,3	53,06	1,25	288,51	4,79	0,00	0,02	121-4с	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,61	5,51	32,74	186,73	8,72	0,04	0,02	0,04	0,06	11,67	25,79	7,30	0,45	61,43	0,00	0,00	0,00	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,01	0,00	0,00	8,26	1,39	1,97	0,05	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338-3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,88	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-3	
Итого за пример пищи:	707	12,37	17,36	122,08	695,89	14,08	0,18	0,28	0,09	0,11	220,83	227,82	74,21	4,10	677,01	6,79	0,00	0,00	0,03	

Обед																				
ИМПА КЛЕБЧЕКОВАЯ (КОНОСЕРВИРОВАННАЯ)	60	1,94	2,91	3,18	41,58	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	ПП-чс	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,00	5,17	19,52	137,87	14,37	0,09	0,07	0,64	0,00	67,39	80,75	40,06	1,85	559,16	8,75	0,00	0,05	7б	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	26,57	24,67	17,62	397,97	7,51	0,11	0,25	0,28	0,00	49,70	297,1	50,95	4,29	925,75	5,03	0,00	0,03	ЗТ4-чс	2012
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	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	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	830	37,08	34,42	96,95	841,25	26,08	0,29	0,38	1,03	0,00	163,56	452,80	112,79	8,09	1 761,91	15,46	0,00	0,08		
Всего за день:		49,45	51,78	219,03	1 537,14	40,16	0,47	0,66	1,12	0,11	384,39	680,62	187,00	12,19	2 438,92	22,25	0,00	0,11		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	6,72	15,04	66,22	426,17	0,18	0,06	0,16	0,07	0,02	139,2	116,4	21,01	0,42	213,41	3,19	0,00	0,02	181-4с	2011
БУЛОЧКА ИЛИ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ФАБРИКАТ	60	6,38	10,84	36,49	268,98	0,09	0,07	0,08	0,07	0,27	30,88	70,28	9,60	0,70	99,07	4,61	0,02	0,01	ПП	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,48	3,71	3,33	0,37	13,15	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2007
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,91	1,13	19,94	101,66	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,48	5,73	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	580,00	18,04	27,27	134,99	856,16	0,27	0,20	0,27	0,14	0,29	190,23	239,31	43,75	2,93	403,23	9,48	0,02	0,03		

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
СУП КАРПОВЕЛЬНЫЙ (С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ)	250	12,70	2,90	19,69	156,11	9,78	0,12	0,12	0,26	0,00	29,80	72,61	31,14	1,28	688,36	6,67	0,00	0,04	77	2012
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ТУШЕНОЙ)	240	25,08	29,68	40,79	529,57	0,58	0,06	0,19	0,26	0,00	33,54	291,7	53,18	3,48	462,45	1,64	0,01	0,03	244-ч	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	369	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	830	44,13	34,37	132,07	1 013,29	16,84	0,28	0,37	0,53	0,00	104,12	452,98	107,25	7,65	1 396,74	12,39	0,01	0,08		
Всего за день:		62,17	61,64	267,06	1 869,45	17,11	0,48	0,64	0,67	0,29	294,35	692,29	151,00	10,58	1 799,97	21,87	0,03	0,11		

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, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Икра баклажановая или кабачковая (консервированная)	100	1.94	12.90	4.95	143.56	2.80	0.02	0.05	0.15	0.00	38.70	27.90	13.50	0.63	305.00	0.00	0.00	0.00	ПТ-с	2008
Макароны отварные с овощами	240	8.20	10.24	50.77	329.15	3.49	0.10	0.05	0.41	0.00	47.33	83.90	28.94	1.83	266.17	2.43	0.02	0.04	205	2011
сок	200	0.97	0.00	14.16	60.14	137.60	0.03	0.00	0.03	0.00	144.0	72.0	126.0	1.44	0.00	0.00	0.00	389	2011	
Хлеб пшеничный	40	2.91	1.13	19.94	101.66	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	6.84	23.40	4.68	0.36	36.80	0.00	0.00	0.00	ПТ-с	
Хлеб ржаной	30	1.93	0.26	12.34	59.35	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00	ПТ-с	2008
Итого за прием пищи:	610	15.95	24.53	102.16	693.86	143.89	0.22	0.13	0.59	0.00	241.73	230.69	178.25	5.34	648.77	4.11	0.02	0.04		
Обед																				

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ		60	0,48	0,06	1,02	7,80	3,00	0,01	0,01	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	70	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2 ВАРИАНТ)		250	16,05	14,62	19,10	274,24	6,90	0,16	0,13	0,33	0,00	59,29	202,7	46,50	2,41	696,66	6,01	0,09	102,4с		
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ		240	20,95	23,89	21,87	387,50	11,44	0,18	0,19	0,51	0,00	37,85	208,7	51,02	2,51	983,60	11,03	0,00	0,15	288-4с	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)		200	0,71	0,28	64,60	268,87	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,91	0,00	0,59	0,00	0,59	0,00	0,00	0,00	347,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3,64	1,41	24,93	127,07	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	8,55	29,25	5,85	0,45	46,00	0,00	0,00	0,00	ПП-3	
ХЛЕБ РУКАНОЙ		30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:		830	43,76	40,52	143,86	1 124,83	33,34	0,43	0,36	0,84	0,00	127,26	478,56	117,49	6,81	1 852,25	18,72	0,00	0,24		
Всего за день:			59,71	65,05	246,02	1 818,69	177,23	0,65	0,49	1,43	0,00	368,99	709,25	235,74	12,15	2 501,02	22,83	0,02	0,28		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Итого за весь период	551,60	562,53	2 471,88	17 186,27	803,05	5,70	5,75	8,51	0,73	3 552,44	6 852,97	2 316,42	123,70	20 603,98	203,07	0,13	1,39							
Среднее значение за период	55,16	56,25	247,19	1 718,63	80,31	0,57	0,58	0,85	0,07	365,24	685,30	231,64	12,37	2 060,40	20,31	0,01	0,14							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	610	830

- Меню (ЧС) составлено из продуктов не требующих холодильного оборудования.
- Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по согласению сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПин 2.3/2.4.4282-26). С 01 марта сырые овощи подлежат термической обработке.
- Каши молочные варят из круп любого вида. В режиме ЧС варят их на стерилизованном молоке 2,5% или 3,5% или смеси стерилизованного молока и воды или сухом молоке.
- Заправка соли в блюда дневного рациона обучающихся 7-11 лет (завтрак) - 0,75 грамм, (обед) - 1,05 грамм на одного человека в день, заправка специй (завтрак) - 0,5 грамм, (обед)-0,7 грамм на одного человека в день. (Установленная физиологическая норма).