

СОГЛАСОВАНО:

«18» декабря 2026 г.

Директор МБОУ «Школа №1»
В.В.Макугина/

«18» декабря 2026 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ

МЕНЮ ПРИ ЧС

для обеспечения горячим питанием обучающихся
5-11 классов (обучающихся в первую смену)

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Омельченко Дарья Константиновна

«18» декабря 2026 г. /Д.К.Омельченко /

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

Возрастная группа: 12 лет и старше

1 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, 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																								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ РЫЧЕВОЙ, ИЛИ ПЕРОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС)	300	10,83	21,87	73,20	533,26	0,23	0,22	0,23	0,09	0,03	192,89	283,39	85,44	2,18	398,37	7,42	0,00	0,05	182-чс	2011				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	11,60	36,00	8,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00	ПП	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008				
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,01	338	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:	750	19,92	27,98	117,49	1005,63	0,23	0,37	0,31	0,11	0,03	244,44	386,43	116,04	7,41	891,43	11,70	0,00	0,06						
Обед																								
ЗЕЛЕНЬНЫЙ ГОРОШЕК (ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО)	100	2,89	5,18	6,07	82,30	5,30	0,08	0,04	0,01	0,00	19,55	54,06	18,81	0,62	102,05	0,00	0,00	0,00	10	2012				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	16,20	14,43	24,72	294,25	8,69	0,15	0,15	0,33	0,00	42,20	163,02	40,45	2,08	751,10	8,74	0,00	0,11	103	2011				
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	14,08	18,57	2,90	234,63	0,97	0,02	0,11	0,09	0,00	14,99	143,08	19,25	2,01	300,06	0,35	0,00	0,00	256-чс	2011				
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,79	13,41	44,25	336,48	0,00	0,26	0,14	0,05	0,00	19,81	216,10	144,90	5,05	304,54	2,64	0,00	0,02	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	70	5,09	1,97	34,90	177,80	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2011				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-3	2008				
Итого за прием пищи:	990	50,78	54,06	156,33	1315,82	16,56	0,63	0,50	0,48	0,00	128,16	652,49	242,87	12,62	1688,99	14,77	0,00	0,13						
Всего за день:		70,70	82,04	323,82	2321,45	29,79	1,00	0,81	0,59	0,03	372,60	1038,92	358,91	20,03	2580,42	26,47	0,00	0,19						

2 День

Принем пищу, 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																								
ИМРА БАКАЖАНОВАЯ ИЛИ КУБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,65	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	ПП-чс		2008			
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	250	8,54	10,67	52,85	342,70	3,60	0,11	0,05	0,43	0,00	49,21	87,24	30,05	1,91	275,68	2,53	0,02	0,04	205		2011			
СОСИС	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	389		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	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з					
Итого за прием пищи:	640	17,37	25,32	113,34	752,61	144,00	0,25	0,14	0,61	0,00	246,94	247,71	182,24	5,87	681,08	4,77	0,02	0,04			2008			
Обед																								
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	280,00	2,00	0,00	0,00	71		2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ)	300	15,23	3,48	23,63	187,32	11,73	0,14	0,15	0,31	0,00	35,84	87,14	37,35	1,54	826,03	8,00	0,00	0,05	77		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	52,98	28,53	39,19	0,43	2,53	0,00	0,00	0,00	359		2011			
РАТУ ОВОЩНОЕ (С МЯСОМ ТУШЕНЫМ)	180/100	19,58	26,01	16,90	380,32	12,66	0,10	0,19	0,74	0,04	55,77	237,75	50,56	3,89	804,63	4,45	0,00	0,04	342-чс		2012			
ФИЛОУАЙ	200	0,00	0,00	1,09	4,35	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	9,15	4,14	3,23	0,08	27,56	0,00	0,00	0,00	376		2007			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,80	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-з					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-з		2008			
Итого за прием пищи:	1190	43,87	32,00	127,97	978,84	92,43	0,42	0,43	1,23	0,04	186,20	455,83	165,36	9,01	2089,55	16,69	0,00	0,09						
Всего за день:		61,24	57,32	241,31	1731,45	236,43	0,67	0,57	1,84	0,04	433,14	703,54	347,60	14,88	2750,63	21,46	0,02	0,13						

3 День

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:	615	18,17	24,58	166,67	961,62	0,37	0,18	0,36	0,11	0,05	295,11	304,65	66,26	3,36	590,39	8,16	0,00	0,00		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	1,80	0,10	3,00	23,00	30,00	0,02	0,02	0,00	0,00	48,00	31,00	16,00	0,60	300,00	3,00	0,00	0,00	0,01	70
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,60	6,20	23,43	165,45	17,25	0,10	0,10	0,77	0,00	80,86	96,91	48,06	2,23	670,95	10,50	0,00	0,06	0,06	76
МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	280	31,00	28,79	20,53	464,31	8,76	0,13	0,29	0,32	0,00	45,26	344,12	58,69	4,91	1 079,74	5,87	0,00	0,03	0,03	274-чс
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	13,63	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	0,00	0,00	342,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	ПП-3
Итого за прием пищи:	990	44,22	37,52	125,54	1 020,92	56,81	0,37	0,47	1,08	0,00	206,40	550,06	143,56	10,53	2 232,70	22,01	0,00	0,10		2008
Всего за день:		62,39	62,10	292,21	1 982,54	57,18	0,55	0,83	1,20	0,05	501,51	854,71	209,82	13,89	2 823,69	30,17	0,00	0,13		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г Жир, г		Углевод Ы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
						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																									
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРОВОЙ КРУПЫ (ТЕРКУЛЕС)	300	10,83	21,87	73,20	533,26	0,23	0,22	0,23	0,09	0,03	192,89	283,39	85,44	2,18	398,37	7,42	0,00	0,05	182-чс	2011					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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	ПП-чс	2011					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,74	0,00	1,22	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	430	2008					
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,52	0,52	12,74	61,10	13,00	0,04	0,03	0,01	0,00	20,80	14,30	10,40	2,86	361,40	2,60	0,00	0,00	338	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:	740	18,64	25,43	159,56	945,34	13,23	0,36	0,30	0,10	0,03	235,81	363,93	110,47	6,79	868,73	11,70	0,00	0,06							
Обед																									
ЗЕЛЕНЬНЫЙ ГОРОШЕК (ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО)	100	2,89	5,18	6,07	82,30	5,30	0,08	0,04	0,01	0,00	19,55	54,06	18,81	0,62	102,05	0,00	0,00	0,00	10	2012					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	15,57	6,08	13,49	171,08	10,45	0,10	0,13	0,34	0,00	42,68	61,21	27,37	1,15	455,04	4,98	0,00	0,03	95-чс	2008					
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	14,08	18,57	2,90	234,63	0,97	0,02	0,11	0,09	0,00	24,93	145,11	19,85	2,09	300,33	0,35	0,00	0,00	296-чс	2011					
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,79	13,41	44,25	336,48	0,00	0,26	0,14	0,05	0,00	25,44	217,25	145,23	5,10	304,70	2,64	0,00	0,02	171,1	2011					
СОСИС	200	0,97	0,19	19,59	83,42	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					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-3						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-3	2008					
Итого за прием пищи:	990	50,96	45,74	137,65	1165,55	18,32	0,59	0,49	0,49	0,00	143,65	562,50	233,49	13,55	1520,92	12,21	0,00	0,05							
Всего за день:		69,60	71,17	297,21	2110,89	31,55	0,95	0,79	0,59	0,03	379,46	926,43	343,96	20,34	2389,65	23,91	0,00	0,11							

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. бл, 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																									
ПЛОД СЛАДКИЙ	250	5,16	12,83	89,99	498,60	0,24	0,06	0,05	0,06	0,00	34,74	119,20	53,57	1,48	343,34	0,91	0,01	0,03	196-чс	2011					
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	122,81	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380	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	50	3,21	0,43	20,56	98,92	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	68,00	2,80	0,00	0,00	ПП-3	2008					
Итого за прием пищи:	550	15,30	17,97	159,62	864,27	0,40	0,20	0,22	0,08	0,02	174,20	282,33	88,76	4,12	626,59	6,51	0,01	0,04							
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	28,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	15,97	3,71	23,53	191,89	10,53	0,14	0,15	0,36	0,00	45,99	100,85	53,42	2,00	636,13	6,15	0,00	0,04	101	2011					
ГУЛЫШ ИЗ КОНСЕРВОВ МЯСНОЙ	100	13,50	17,92	3,22	227,77	1,23	0,02	0,11	0,02	0,00	24,44	140,48	18,96	2,04	298,17	0,33	0,00	0,00	260-чс	2011					

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,41	8,92	40,96	269,94	0,00	0,08	0,02	0,04	0,00	25,19	48,26	11,84	1,09	75,19	0,90	0,02	0,01	203-чс	2011
КОМПЛОТ 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	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-3	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-3	
Итого за прием пищи:	990	44,80	33,22	149,90	1 081,76	38,36	0,42	0,38	0,59	0,00	141,23	391,02	123,68	8,99	1 530,73	12,42	0,02	0,05	ПП-3	2008
Всего за день:		60,10	51,19	309,52	1 946,03	38,76	0,62	0,60	0,67	0,02	315,43	674,15	212,44	13,11	2 157,32	18,93	0,03	0,09		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
					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	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ	300	6,40	10,32	45,17	299,55	0,24	0,09	0,22	0,05	0,03	179,66	167,34	53,06	1,25	288,51	4,79	0,00	0,02	121-чс	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,61	5,51	32,74	188,73	8,72	0,04	0,02	0,04	0,08	11,67	25,79	7,30	0,45	61,43	0,00	0,00	0,00	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	189/157	0,06	0,01	14,72	60,36	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,26	1,39	1,97	0,06	12,27	0,00	0,00	0,00	431	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,50	0,50	12,36	59,27	5,20	0,03	0,02	0,01	0,00	18,72	12,87	9,36	2,57	361,40	2,60	0,00	0,01	338-а	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	
Итого за прием пищи:	777	15,14	18,01	142,26	794,33	15,28	0,24	0,29	0,10	0,11	231,72	260,13	82,67	5,86	810,41	9,07	0,00	0,03		2008
Обед																				
ИЩА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	4,85	5,30	69,30	7,00	0,02	0,05	0,19	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	ПП-4с	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,60	6,20	23,43	165,45	17,25	0,10	0,10	0,77	0,00	80,86	96,91	48,06	2,23	670,95	10,50	0,00	0,06	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	280	31,00	28,79	20,53	464,31	8,76	0,13	0,29	0,32	0,00	58,17	346,75	59,46	5,01	1 080,09	5,87	0,00	0,03	274-чс	2012
КОМПЛОТ 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	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,02	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-3	
Итого за прием пищи:	990	44,16	42,15	119,97	1 033,51	33,01	0,36	0,49	1,28	0,00	206,94	552,93	139,35	10,01	2 186,04	18,61	0,00	0,09		2008
Всего за день:		59,30	60,16	262,23	1 827,84	48,29	0,60	0,78	1,38	0,11	438,66	813,06	222,02	15,87	2 996,45	27,68	0,00	0,12		

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, 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	300	8,08	18,07	79,40	511,30	0,22	0,07	0,19	0,09	0,03	167,00	142,09	25,20	0,50	256,04	3,82	0,00	0,02	181-чс	2011
БУЛОЧКА ИЛИ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	80	8,52	14,64	48,64	360,25	0,05	0,09	0,11	0,10	0,36	41,36	93,88	12,80	0,93	132,08	6,15	0,02	0,02	ПП	2011
КАККО С МОЛОКОМ СТУДЕННЫМ	200	3,59	3,72	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	0,02	0,02	109,66	98,48	26,93	0,86	199,15	2,66	0,00	0,01	383	2011
ФИЛЛОЧАЙ	200	0,00	0,00	1,09	4,35	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	9,15	4,14	3,23	0,08	27,56	0,00	0,00	0,00	376	2007
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	
Итого за прием пищи:	860	25,74	38,10	190,16	1 206,04	2,18	0,26	0,46	0,21	0,40	340,58	391,33	79,14	3,90	701,63	14,31	0,02	0,05		2008
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	0,01	0,00	23,00	42,00	14,00	1,00	141,00	3,00	0,00	0,02	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ)	300	15,23	3,48	23,63	187,32	11,73	0,14	0,15	0,31	0,00	35,84	87,14	37,35	1,54	826,03	8,00	0,00	0,05	77	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАДНОЙ ГОВЯДИНЫ (ТУШЕНОЙ)	280	29,27	34,59	47,61	617,63	0,67	0,07	0,22	0,30	0,00	39,10	340,34	62,04	4,06	539,43	1,91	0,01	0,04	244-чс	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,99	83,42	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПП-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-3	
Итого за прием пищи:	990	53,93	40,67	144,68	1 153,41	24,00	0,37	0,48	0,62	0,00	128,99	554,35	135,62	11,19	1 865,26	17,15	0,01	0,11		2008

Всего за день:	79,67	78,77	334,84	2 365,45	26,18	0,63	0,94	0,63	0,40	469,57	945,68	214,76	15,09	2 566,89	31,46	0,03	0,16
----------------	-------	-------	--------	----------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	-------	------	------

10 День

Принем пищу, 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, мг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
ИЖА БАКАЖАНОВАЯ ИЛИ КАБАЧУКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,65	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-сч				2008		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	250	8,55	10,67	52,89	342,89	3,64	0,12	0,06	0,43	0,00	49,32	87,45	30,16	1,91	277,53	2,53	0,02	0,04	205				2011		
СОЛИ	200	0,97	0,00	14,16	60,14	137,60	0,03	0,00	0,03	0,00	144,00	72,00	126,00	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	389				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-з						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПТ-з				2008		
Итого за прием пищи:	640	17,38	25,32	113,38	752,80	144,04	0,26	0,15	0,61	0,00	247,05	247,92	182,35	5,87	682,93	4,77	0,02	0,04							
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0,80	0,10	1,70	13,00	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70				2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (2 ВАРИАНТ)	300	19,26	17,54	22,92	329,06	8,27	0,20	0,16	0,39	0,00	71,22	243,19	55,79	2,90	835,94	7,21	0,01	0,11	102-сч				2011		
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	280	24,44	27,87	25,51	452,08	13,34	0,21	0,22	0,60	0,00	44,16	243,55	59,53	2,93	1 147,58	12,87	0,00	0,17	289-сч				2011		
КОМПЛОТ 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	70	5,09	1,97	34,90	177,90	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	11,97	40,95	8,19	0,63	64,40	0,00	0,00	0,00	ПТ-з						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,14	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПТ-з						
Итого за прием пищи:	990	52,87	48,10	166,08	1 320,05	38,61	0,54	0,45	0,99	0,00	159,74	563,01	144,94	8,50	2 243,91	22,32	0,01	0,28					2008		
Всего за день:		70,25	73,42	279,46	2 072,85	182,65	0,80	0,60	1,60	0,00	406,79	830,93	327,29	14,37	2 926,84	27,09	0,03	0,32							

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	665,09	657,61	2 942,18	20 393,82	910,44	7,08	7,18	10,03	0,87	4 174,58	8 256,04	2 726,99	155,19	25 410,14	255,76	0,16	1,65
Среднее значение за период	66,51	65,76	294,22	2 039,38	91,04	0,71	0,72	1,00	0,09	417,46	825,60	272,70	15,52	2 541,01	25,58	0,02	0,17

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 лет и старше	695	1010

- Меню (ЧС) составлено из продуктов не требующих холодильного оборудования.
- Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по согласию 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 2.3/2.4.2832-26). 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 стуженого молока и воды или сухом молоке.
- Закладка соли в блюда двукратного питания обучающихся 12 лет и старше (завтрак, обед или обед, полдник) - 3,0 грамма на одного человека в день, закладка специй - 1,2 грамма на одного человека в день.
- Денна. (Установленная физиологическая норма).

4,42373 4,47405