

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ «ЯСШ № 2 «Школа будущего»


И.Л. Хохликова

УТВЕРЖДАЮ:

Никитин Алексей Владимирович (ИП)


А.В. Никитин

О С Н О В Н О Е (П Р И М Е Р Н О Е) М Е Н Ю

для организации горячего питания обучающихся
(возрастная категория 7-11 лет и 12 лет и старше)

в МБОУ «ЯСШ № 2 «Школа будущего»

с сентября 2026 г.

(при режиме Чрезвычайной Ситуации)

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

Возрастная группа 7-11 лет

1 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
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ЯГДЫХ КРУП	250	12,67	13,49	49,23	369,66	0,46	0,23	0,23	0,04	0,08	224,38	315,09	90,42	2,3	475,38	20,72	0	0,03	2011
КОНИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	0,04	0,03	0,01	0	14,5	45	10	1,05	55	0	0	0	2008
ЧАЙ/ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	9,88	39,91	0,02	0	0	0	0	8,48	3,71	3,33	0,37	13,15	0	0	0	376
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,85	0,35	16,96	81,58	0	0,07	0,03	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0	0	0	2008
Итого за прием пищи:	640	20,77	19,14	123,07	746,65	10,48	0,37	0,31	0,06	0,08	270,56	409,6	119,35	7,52	875,93	24,96	0	0,04	
Обед																			
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА, ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,74	3,11	3,64	49,38	3,18	0,05	0,02	0,01	0	11,73	32,44	11,28	0,37	61,23	0	0	0	10
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	14,61	13,47	20,64	262,84	7,32	0,14	0,15	0,28	0	37,55	154,4	36,18	1,88	641,5	7,56	0	0,1	2012
МЯСО ТУШЕНОЕ	90	15,17	19,72	2,64	248,18	0,87	0,02	0,12	0,08	0	18,73	153,97	20,14	2,16	313,6	0,32	0	0	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	18,33	4,8	83,08	448,14	0	0,48	0,26	0	0	27	402,3	270	9,45	570	4,95	0,01	0	256
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	13,48	56,94	1,6	0,01	0,01	0	0	12,91	3,96	4,43	0,79	112,02	0,8	0	0,03	302.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	36,7	0	0	0	2008
Итого за прием пищи:	810	55,19	41,71	151,25	1197,72	12,97	0,8	0,6	0,37	0	120,22	798,37	357,63	16,45	1777,9	15,31	0,01	0,13	
Всего за день:		75,96	60,85	274,32	1944,37	23,45	1,17	0,91	0,43	0,08	390,78	1208	476,98	23,97	2653,8	40,27	0,01	0,17	

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 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																				
Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119	7	0,02	0,05	0,19	0	41	37	15	0,7	315	0	0	0	2008	
Макароны отварные с овощами	200	6,95	5,64	42,52	249,49	4,69	0,1	0,04	0,37	0	55,62	74,33	26,94	1,65	245,48	2,02	0,01	0,03	205	
Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,97	0	24,64	106,7	3,2	0,03	0,07	0,43	0	36	32,4	18	0,36	490	0	0	0	389	
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	2011	
Хлеб ржаной	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	570	15,76	15,05	107,65	631,11	14,89	0,26	0,2	0,99	0	147,22	203,43	78,84	4,71	1142,9	3,7	0,01	0,04	2008	
Обед																				
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15	0,04	0,02	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2	0	0	71	
Суп с рыбными консервами	250	9,04	7,27	18,53	168,1	7,29	0,08	0,09	0,36	0,08	28,7	57,7	26,36	0,93	463,95	4,61	0	0,03	2011	
Рагу овощное (3 вариант)	150/90	17,95	25,1	19,62	376,82	14,77	0,1	0,19	0,77	0,13	65,19	225,8	53,77	3,61	862,42	6,73	0	0,04	2012	
Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,3	0,06	32,82	132,79	0,48	0	0,01	0	0	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,6	0	0	344	
Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	2011	
Хлеб ржаной	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	820	33,89	33,06	104,04	848,03	37,54	0,33	0,35	1,23	0,21	130,46	369,51	114,58	7,9	1667,3	14,82	0	0,08	2008	
Всего за день:		49,65	48,11	211,69	1479,14	52,43	0,59	0,55	2,22	0,21	277,68	572,94	193,42	12,61	2810,2	18,52	0,01	0,12		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	250	9,48	12,61	21,26	0,63	0,08	0,27	0,05	0,08	272,7	231,73	56,34	1,16	440,3	24,08	0	0	121	2011	
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,58	0,97	32,7	147,59	8,72	0,04	0,01	0	11,01	24,74	7,3	0,44	60,6	0	0	0	2	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,41	3,1	16,84	109,32	0,24	0,03	0,1	0,01	0	112,08	88,69	19,03	0,4	169,31	9	0	379	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	27,8	2	0	0,01	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	2008	
Итого за прием пищи:	650	18,92	17,33	100,67	636,09	19,59	0,24	0,42	0,07	0,08	420,99	389,76	103,87	5	999,81	35,08	0	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ	60	0,47	0,06	0,99	7,57	1,2	0,01	0,01	0	0	12,42	12,96	7,56	0,32	84,6	0	0	70	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,95	3,3	16,48	108,36	16,33	0,11	0,05	0,25	0	69,89	78,78	39,31	1,53	406,53	3,9	0	0,03	99	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ГОВЯЖЬИ ТУШЕНКИ)	240	18,63	20,24	40,72	418,91	0,58	0,05	0,14	0,26	0	30,2	228,56	46,51	2,63	350,03	1,64	0,01	0,03	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,32	0,01	18,27	75,51	0,12	0	0,01	0	0	24,6	10,4	6,15	0,81	88	0	0	0,01	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	820	28,31	24,12	109,25	766,27	18,23	0,28	0,25	0,51	0	151,71	390,4	118,43	7,29	1021,6	7,22	0,01	0,08		
Всего за день:		47,23	41,45	209,92	1402,36	37,82	0,52	0,67	0,58	0,08	572,7	780,16	222,3	12,29	2021,4	42,3	0,01	0,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Угледовы, 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		200	4,45	4,74	66,12	327,77	0,24	0,06	0,05	0,03	0,08	37,6	103,12	50,31	1,56	392,03	0,73	0,01	0,02	196	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ		200/15	0,1	0	9,88	39,9	0,02	0	0,01	0	0	10,74	3,71	3,83	0,37	13,32	0	0	0	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ		100	0,4	0,3	10,3	47	5	0,02	0,03	0	0	19	16	12	2	155	1	0	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	208	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	208	2008
Итого за прием пищи:		585	10,89	5,55	119,09	570,59	5,26	0,19	0,13	0,03	0,08	81,94	188,53	85,04	5,93	652,75	3,41	0,01	0,04		2008
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ		60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	0,02	0,02	0,01	0	13,8	25,2	8,4	0,6	84,6	1,8	0	0,01	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	17,56	15,5	19,38	287,67	5,37	0,23	0,15	0,33	0	50,76	175,47	46,26	2,76	638,4	7,31	0	0,1	102	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ		90	15,23	19,73	2,94	249,68	1,11	0,02	0,12	0,01	0	17,09	155,23	19,88	2,18	321,83	0,3	0	0	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		150	5,34	5,48	34,19	207,53	0	0,07	0,02	0	0	29,24	41	10,39	0,97	62,62	0,75	0,01	0,01	203	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ		200	0,1	0	9,88	39,91	0,02	0	0	0	0	8,48	3,71	3,33	0,37	13,15	0	0	0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	208	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	208	2008
Итого за прием пищи:		820	44,65	41,28	100,65	949,11	12,5	0,45	0,35	0,35	0	133,97	460,31	107,14	8,89	1213	11,84	0,01	0,13		2008
Всего за день:			55,54	46,83	219,74	1519,7	17,76	0,64	0,48	0,38	0,08	215,91	648,84	192,18	14,81	1865,8	15,25	0,02	0,17		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАКНУЮ/КРУПЫ	250	9,77	10,82	39,65	294,62	0,5	0,07	0,21	0,05	0,08	221,48	180,63	29,31	0,51	352,99	18,75	0	0,01	181	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	0,02	0,02	0	0	8,7	27	6	0,83	33	0	0	0		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	7,05	7,1	19,65	172,14	0,5	0,03	0,2	0,03	0	220,77	176,46	38,82	0,96	367,26	18,9	0	0	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01		2008
Итого за прием пищи:	550	25,01	21,37	114,41	747,78	1	0,23	0,47	0,08	0,08	465,55	443,79	93,03	4,1	845,65	39,33	0	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	0,66	0	1,44	8,4	6	0,02	0,02	0	0	8,4	15,6	12	0,6	174	0	0	0	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	7,07	12,45	121,06	7,94	0,04	0,05	0,23	0,08	40,34	44,32	22,77	1,11	330,99	5,47	0	0,02	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	17,25	24,07	17,54	365,58	7,51	0,1	0,18	0,3	0,08	35,38	204,61	40,7	3	763,56	5,03	0	0,03	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,6	0,01	0	0	0	12,75	3,96	4,34	0,79	112,41	0,8	0	0	342,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0		2008
Итого за прием пищи:	820	25,76	31,81	91,26	752,08	23,05	0,28	0,3	0,53	0,16	111,47	328,19	88,71	7,5	1473,4	12,98	0	0,06		
Всего за день:		50,77	53,18	205,67	1499,86	24,05	0,51	0,77	0,61	0,24	577,02	771,98	191,74	11,6	2319	52,31	0	0,08		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВсяной, ПРЯНИКИ	250	12,66	13,49	49,23	369,6	0,46	0,23	0,23	0,04	0,08	224,27	315,02	90,4	2,3	475,23	20,71	0	0,03	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	50	2,95	2,35	37,5	183	0	0,04	0,01	0	0	5,5	25	4,5	0,4	35,5	0	0	0	0	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200/15	0,1	0	14,72	59,25	0,02	0	0,01	0	0	10,63	3,71	3,83	0,37	13,47	0	0	0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	27,8	2	0	0,01	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	2008
Итого за прием пищи:	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	0	2008
	685	22,05	16,75	144,04	814,77	10,48	0,41	0,31	0,05	0,08	271,2	414,43	125,63	7,27	894,6	24,39	0	0,05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,74	5,11	3,64	67,36	3,18	0,05	0,02	0,01	0	11,73	32,48	11,28	0,37	61,23	0	0	0	10	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	8,93	9,97	11,12	170,42	11,5	0,07	0,08	0,25	0	43,8	51,17	25,04	0,97	406,58	3,9	0	0,03	99	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	90	15,17	19,72	2,64	248,18	0,87	0,02	0,12	0,08	0	18,73	153,97	20,14	2,16	313,6	0,32	0	0	256	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ	150	19,36	8,8	83,12	484,42	0	0,48	0,26	0,02	0,08	27,51	403,06	270	9,46	570,75	4,95	0,01	0,03	302,1	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	7,22	30,75	1	0,01	0	0	0	12,11	2,48	3,67	0,5	70,27	0,5	0	0	438	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	2008
Итого за прием пищи:	820	50,24	44,21	140,53	1157,05	16,55	0,74	0,52	0,36	0,08	128,48	702,86	349,03	15,46	1614,8	11,35	0,01	0,07		
Всего за день:		72,29	60,96	284,57	1971,82	27,03	1,15	0,83	0,41	0,16	399,68	1117,3	474,66	22,73	2409,4	35,74	0,01	0,12		

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	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																				
ПЛОД СЛАДКИЙ	230	4,99	7,21	76,59	394,09	0,24	0,06	0,06	0,04	0,12	39,22	120,11	53,97	1,63	400,48	0,84	0,01	0,03	196	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0	24,64	106,7	3,2	0,03	0,07	0,43	0	36	32,4	18	0,36	490	0	0	0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	208	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0		2008
Итого за прием пищи:	500	11,9	7,72	134,02	656,71	3,44	0,2	0,17	0,47	0,12	89,82	212,21	90,87	3,99	982,88	2,52	0,01	0,04		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,4	15	0,04	0,02	0,1	0	8,4	15,6	12	0,6	174	1,2	0	0	71	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,04	9,2	16,53	186,54	7,29	0,08	0,09	0,36	0,08	32,02	58,41	26,56	0,96	464,04	4,61	0	0,03	87	2012
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	90	15,23	19,73	2,94	249,68	1,11	0,02	0,12	0,01	0	18,75	155,57	19,96	2,2	321,88	0,3	0	0	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,36	4,63	34,23	200,21	0	0,07	0,02	0,02	0,08	29,75	41,67	10,39	0,98	63,37	0,75	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	13,48	56,94	1,6	0,01	0,01	0	0	12,91	3,96	4,43	0,79	112,02	0,8	0	0	342,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0		2008
Итого за прием пищи:	820	36,39	34,35	102,25	862,69	25	0,33	0,3	0,49	0,16	116,43	334,91	92,24	7,53	1227,7	9,34	0,01	0,05		
Всего за день:		48,29	42,07	236,27	1519,4	28,44	0,53	0,47	0,96	0,28	206,25	647,12	183,11	11,52	2210,6	11,86	0,02	0,09		

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	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																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ	250	9,48	12,61	22,71	243,25	0,63	0,08	0,27	0,05	0,08	274,38	232,06	56,44	1,18	440,39	24,08	0	0	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	3,13	1,18	36,45	166,71	8,72	0,05	0,01	0	0	12,4	29,49	8,25	0,51	67,32	0	0	0	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0	14,72	59,25	0,02	0	0,01	0	0	10,83	3,71	3,83	0,37	13,47	0	0	0	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0,01	0	16	11	8	2,2	278	2	0	0,01	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	0	2008
Итого за прием пищи:	695	19,05	14,7	116,47	672,13	13,37	0,27	0,35	0,06	0,08	328,21	335,96	95,42	6,26	891,68	27,76	0	0,02		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНС.	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,2	0,01	0,03	0,11	0	24,6	22,2	9	0,42	189	0	0	0		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	19,88	22,69	12,45	334,46	8,74	0,11	0,18	0,27	0,08	52,94	183,32	39,87	2,28	566,99	9,47	0	0,14	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	17,25	22,13	17,54	338,14	7,51	0,1	0,18	0,3	0,08	35,38	204,58	40,7	3	763,56	5,03	0	0,03	274	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	9,68	38,7	0	0	0	0	0	8,28	0	1,8	0	0,9	0	0	0	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	0	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	0	2008
Итого за прием пищи:	820	44,21	50,67	77,08	938,62	20,45	0,33	0,43	0,68	0,16	135,8	474,8	110,27	7,7	1612,9	16,18	0	0,18		
Всего за день:		63,26	65,37	193,55	1610,75	39,82	0,6	0,78	0,74	0,24	464,01	810,76	205,69	13,96	2504,4	43,94	0	0,2		

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 МАЛЫННОЙ КРУПЫ	250	9,81	16,35	41,73	352,81	0,5	0,07	0,21	0,08	18,22	181,68	29,31	0,52	354,09	18,75	0	0,01	181	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ ИЛИ БУЛОЧКА	70	6,52	3,6	36,46	199,63	0	0,08	0,04	0	13,23	54,16	20,16	1,26	92,4	2,1	0	0			
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,72	59,26	0,02	0	0	0	8,57	3,71	3,33	0,37	13,3	0	0	0	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,85	0,35	16,96	81,58	0	0,07	0,03	0	7,2	34,8	7,6	1,6	54,4	2,24	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	600	23,33	20,55	129,94	788,01	0,52	0,28	0,3	0,08	0,18	260,42	307,57	73,6	4,55	565,79	23,09	0	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	0,02	0,02	0,01	0	13,8	25,2	8,4	0,6	84,6	1,8	0	0,01	71	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,39	5,31	19,25	162,78	9,6	0,12	0,11	0,2	0	27,9	69,66	29,74	1,22	677,12	6,43	0	0,04	77	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ(ГОВЯЖЬЕЙ ТУШЕНКИ)	240	18,63	20,24	40,72	418,91	0,58	0,05	0,14	0,26	0	31,86	228,9	46,61	2,65	350,07	1,64	0,01	0,03	244	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,3	0,06	32,82	132,79	0,48	0	0,01	0	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,6	0	0	359	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0		2008	
Итого за прием пищи:	820	34,74	26,18	127,08	878,8	16,66	0,3	0,32	0,47	0	101,73	394,17	107,2	7,23	1278,7	12,15	0,01	0,09		
Всего за день:		58,07	46,73	257,02	1666,81	17,18	0,58	0,62	0,55	0,18	362,15	702,14	180,8	11,78	1844,5	35,24	0,01	0,11		

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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																					
		100	1,9	8,9	7,7	119	7	0,02	0,05	0,19	0	41	37	15	0,7	315	0	0	0	2008	
		200	6,95	5,64	42,52	249,49	4,69	0,1	0,04	0,37	0	55,62	74,33	26,94	1,65	245,48	2,02	0,01	0,03	2011	
		200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,6	0,02	0,02	0	12,6	12,6	7,2	2,52	240	2	0	0	389	2011	
		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	2008		
		30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	2008		
		570	15,76	15,24	102,6	607,83	13,29	0,25	0,15	0,56	0	123,82	183,63	68,04	6,87	892,88	5,7	0,01	0,04		
Обед																					
		60	0,48	0,06	1,02	7,8	3	0,01	0,01	0	13,8	14,4	8,4	0,36	84,6	0	0	0	70	2011	
		250	23,86	19,06	18,87	343,13	5,45	0,24	0,19	0,29	0	50,39	222,58	50,5	3,1	709,27	8,45	0	0,14	102	2011
		90	15,23	17,79	2,94	232,24	1,11	0,02	0,12	0,01	0	17,09	155,2	19,86	2,18	321,83	0,3	0	0	260	2011
		150	4,57	4,59	29,79	178,67	0	0,09	0,04	0,02	0,08	40,49	145,86	22,22	0,87	97,28	0	0,02	0,04	171,3	2011
		200	0,16	0,16	13,48	56,94	1,6	0,01	0,01	0	12,91	3,96	4,43	0,79	112,02	0,8	0	0	342,1	2011	
		40	3,05	0,25	20,07	94,73	0	0,06	0,02	0	9,2	33,6	13,2	0,8	51,6	0	0	0,01	2008		
		30	2,89	0,26	12,72	61,19	0	0,05	0,02	0	5,4	26,1	5,7	1,2	40,8	1,68	0	0	2008		
		820	50,24	42,17	98,89	974,7	11,16	0,48	0,41	0,32	0,08	149,28	601,72	124,31	9,3	1417,4	11,23	0,02	0,19		
		66	57,41	201,49	1582,53	24,45	0,73	0,56	0,88	0,08	273,1	785,35	192,35	16,17	2310,3	16,93	0,03	0,23			
		Всего за день:																			
		ИП Никитин А.В																			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые			Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	е	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				
Итого за весь период	587,06	522,96	292,43	7,02	6,64	7,76	1,63	3739,28	7944,55	2513,23	151,44	22949,33	312,36	0,12	1,39					
Среднее значение за период	58,71	52,3	29,24	0,7	0,66	0,78	0,16	373,93	794,46	251,32	15,14	2294,93	31,24	0,01	0,14					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	29,1																		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	605	819