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 штатном режиме учебы).

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ 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	173	2011
КОНДИТЕРСКОЕ 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	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	40	3.85	0.35	16.96	81.58	0	0.07	0.03	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	54.4	2.24	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 ОГУРЦОВ(ПО-СЕЗОНУ)	60	0.46	3.65	1.43	40.34	5.7	0.02	0.02	0.01	0	13.11	24.01	7.98	0.57	80.37	1.71	0	0.01	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	13.12	7.34	20.5	201.13	7.19	0.12	0.12	0.25	0	39.08	145.67	34.49	1.83	606.06	7.83	0.01	0.09	103	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	7.15	11.3	9.27	167.65	1.03	0.03	0.05	0.02	0	19.07	72.72	12.98	1	177.79	3.76	0	0.02	279	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	0.03	302.1	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 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	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0	0.05	0.02	0	0	6.9	25.2	9.9	0.6	38.7	0	0	0		2008
Итого за прием пищи:	**810**	**44.4**	**27.7**	**155.53**	**1046.44**	15.52	0.76	0.5	0.28	0	123.47	699.96	345.48	15.44	1625.7	20.73	0.02	0.15		
Всего за день:		**65.17**	**46.84**	**278.6**	**1793.09**	26	1.13	0.81	0.34	0.08	394.03	1109.6	464.83	22.96	2501.7	45.69	0.02	0.19		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ(ПО-СЕЗОНУ)	60	0.74	3.69	1.52	42.26	8.73	0.02	0.04	0.12	0	33.01	24.61	16.67	0.62	123.8	2.94	0	0.02	18	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160	9.42	15.25	38.4	329.43	0.04	0.08	0.06	0.09	0.19	146.3	107.76	15.86	1.22	85.27	0.84	0.01	0.01	204	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.6	0.01	0.01	0	0	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	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:	**490**	**16.26**	**19.61**	**99.75**	**638.73**	10.37	0.22	0.15	0.21	0.19	207.07	196.03	55.86	4.63	413.91	6.26	0.01	0.04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.05	5.34	52.99	10.31	0.01	0.02	0.03	0	26.73	14.82	7.94	0.49	103.15	1.42	0	0.01	45	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.04	7.27	16.53	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	87	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ СЕРДЦА С СОУСОМ	100	11.7	18.25	18.79	286.9	1.77	0.18	0.41	0.12	0.48	45.42	169.26	25.59	2.92	241.88	8.66	0.01	0.04	284	2012
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	150	4.21	5.23	25.65	166.49	0	0.12	0.02	0.02	0.08	19.48	80.46	29.39	1.06	80.42	1.69	0	0.01	303.1	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.6	0.02	0.02	0	0	12.6	12.6	7.2	2.52	240	2	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		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:	**830**	**32.76**	**34.5**	**118.69**	**913.82**	20.97	0.52	0.6	0.53	0.64	147.53	394.54	115.38	9.92	1221.8	20.06	0.01	0.1		
Всего за день:		**49.02**	**54.11**	**218.44**	**1552.55**	31.34	0.74	0.75	0.74	0.83	354.6	590.57	171.24	14.55	1635.7	26.32	0.02	0.14		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	250	8.91	10.51	23.5	225.52	1.37	0.08	0.28	0.06	0.08	275.95	202.25	32.13	0.39	403.67	23.63	0	0	92	2012
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.6	0.02	0.02	0	0	12.6	12.6	7.2	2.52	240	2	0	0	389	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 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:	**620**	**16.22**	**11.61**	**85.68**	**511.86**	12.97	0.24	0.36	0.07	0.08	319.15	285.55	66.23	7.11	1014.1	29.31	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	0	70	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3.39	4.07	18.43	125.04	17.95	0.12	0.05	0.26	0	82.8	90.55	44.42	1.73	411.98	4.35	0	0.03	99	2011
ПЛОВ ИЗ МЯСА(СВИНИНА МЯСНАЯ)	200	10.24	20.68	33.77	362.39	0.48	0.2	0.07	0.21	0	18.66	135.89	35.53	1.25	221.28	4.67	0.01	0.06	244	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	401	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:	**780**	**20.36**	**25.33**	**104.25**	**726.43**	19.75	0.44	0.18	0.47	0	153.08	309.5	112.56	6.11	898.26	10.7	0.01	0.11		
Всего за день:		**36.58**	**36.94**	**189.93**	**1238.29**	32.72	0.68	0.54	0.54	0.08	472.23	595.05	178.79	13.22	1912.3	40.01	0.01	0.13		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	22.38	13.8	26.8	325.4	0.29	0.05	0.25	0.07	0.11	176.45	233.81	27.62	0.93	187.68	0.9	0.03	0.03	223	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	5.45	4.8	14.99	125.65	0.72	0.06	0.16	0.04	0.09	149.16	113.95	18.13	0.31	219.94	13.19	0	0	120	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
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:	**555**	**33.87**	**19.11**	**89.3**	**666.22**	1.03	0.22	0.46	0.11	0.2	351.04	411.17	68.48	3.61	513.49	15.77	0.03	0.04		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	0.95	3.66	5.73	60.02	28.2	0.03	0.03	0.28	0	21.11	20.11	10.08	0.43	87.94	0.9	0	0.01	49	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	16.24	9.39	19.58	228.34	8.24	0.21	0.13	0.35	0	63.31	171.02	48.4	2.8	642.96	7.58	0.01	0.1	102	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	8.53	19.62	10.55	251.95	2.53	0.18	0.09	0.06	0.04	44.04	103.12	20.98	1.4	222.38	5.6	0	0.03	268	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	0.03	302.1	2011
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	359	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:	**830**	**50.29**	**38.04**	**184.55**	**1277.16**	39.45	1.01	0.56	0.69	0.04	183.63	766.96	371.91	16.84	1690.2	21.31	0.02	0.18		
Всего за день:		**84.16**	**57.15**	**273.85**	**1943.38**	40.48	1.23	1.02	0.8	0.24	534.67	1178.1	440.39	20.45	2203.7	37.08	0.05	0.22		

5 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЫ СДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЬИ	120/30	6.63	11.08	64.17	379.5	4.8	0.08	0.04	0.04	0.12	24.56	57.02	14.03	0.75	123.7	0.95	0.02	0.01	396	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.85	5.67	29.53	198.62	1.09	0.06	0.23	0.03	0	223.62	174.78	39.81	0.96	367.89	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:	**520**	**19.82**	**17.66**	**136.29**	**781.04**	15.89	0.28	0.33	0.08	0.12	278.78	302.5	80.74	5.91	861.99	23.53	0.02	0.03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО-СЕЗОНУ)	60	0.64	0.12	2.21	13.97	6	0.03	0.02	0.08	0	7.56	14.04	10.8	0.54	174	1.2	0	0	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	12.21	11.79	12.96	207.61	8.54	0.07	0.11	0.29	0.08	63.93	134.51	35.74	1.89	466.61	9.05	0.01	0.08	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	11.01	25.68	29.53	394.1	13.66	0.33	0.16	0.3	0.08	33.93	166.18	50.83	2.43	1087.3	12.18	0	0.08	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.6	0.01	0.01	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**	**29.96**	**38.26**	**104.53**	**882.72**	29.8	0.55	0.34	0.67	0.16	132.77	378.39	120.61	7.65	1932.7	24.91	0.01	0.17		
Всего за день:		**49.78**	**55.92**	**240.82**	**1663.76**	45.69	0.83	0.67	0.75	0.28	411.55	680.89	201.35	13.56	2794.7	48.44	0.03	0.2		

6 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И	250	12.66	13.49	49.22	369.54	0.46	0.23	0.23	0.04	0.08	224.17	314.94	90.39	2.3	475.09	20.7	0	0.03	173	2011
ПРЯНИКИ	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0	0.02	0.01	0	0	3.3	15	2.7	0.24	21.3	0	0	0		2008
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		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:	**665**	**20.87**	**15.81**	**129.03**	**741.51**	10.48	0.39	0.31	0.05	**0.08**	268.9	404.35	123.82	7.11	880.26	24.38	0	0.05		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ(ПО-СЕЗОНУ)	60	0.46	3.65	1.43	40.34	5.7	0.02	0.02	0.01	0	13.11	24.01	7.98	0.57	80.37	1.71	0	0.01	20	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3.39	4.07	18.43	125.04	17.95	0.13	0.05	0.25	0	82.8	90.54	44.42	1.73	411.98	4.35	0	0.03	99	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	8.35	7.69	10.61	144.16	0.35	0.07	0.07	0.02	0	49.59	125.44	28.71	1.17	224.35	58.48	0.01	0.23	234	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	18.36	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.6	0.01	0.01	0	0	13.16	3.96	4.43	0.79	112.44	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**	**36.66**	**24.88**	**173.42**	**1061**	25.6	0.82	0.45	0.3	0.08	200.77	706.71	374.44	15.72	1492.3	71.97	0.02	0.31		
Всего за день:		**57.53**	**40.69**	**302.45**	**1802.51**	36.08	1.21	0.76	0.35	0.16	469.67	1111.1	498.26	22.83	2372.6	96.35	0.02	0.36		

7 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	22.38	13.8	26.8	325.4	0.29	0.05	0.25	0.07	0.11	176.45	233.81	27.62	0.93	187.68	0.9	0.03	0.03	223	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
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С САХАРОМ	200/15	0.1	0	14.72	59.25	0.02	0	0.01	0	0	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0	0	0	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.82	0.31	25.09	118.41	0	0.08	0.03	0	0	11.5	42	16.5	1	64.5	0	0	0.01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4.81	0.44	21.2	101.98	0	0.09	0.04	0	0	9	43.5	9.5	2	68	2.8	0	0		2008
Итого за прием пищи:	**535**	**31.51**	**14.95**	**97.61**	**652.04**	10.31	0.25	0.35	0.08	0.11	223.72	334.02	65.44	6.5	611.64	5.7	0.03	0.05		
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 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	2012
КОТЛЕТЫ ИЗ СЕРДЦА С СОУСОМ	100	11.7	18.25	18.79	286.9	1.77	0.18	0.41	0.12	0.48	45.42	169.26	25.59	2.92	241.88	8.66	0.01	0.04	284	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.36	4.63	34.23	200.21	0	0.07	0.02	0.02	0.08	29.73	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:	**830**	**33.21**	**28.98**	**120.82**	**877.15**	27.97	0.53	0.61	0.44	0.56	138.96	359.85	101.05	8.51	1360.8	19.52	0.02	0.1		
Всего за день:		**64.72**	**43.93**	**218.43**	**1529.19**	38.28	0.78	0.96	0.52	0.67	362.68	693.87	166.49	15.01	1972.4	25.22	0.05	0.15		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	12.02	10.52	29.85	264.31	1.74	0.11	0.38	0.08	0.14	355.83	265.52	41.99	0.59	519.82	31.43	0.01	0	120	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6.11	5.44	17.99	146.3	0.11	0.04	0.06	0.05	0	138.65	97.75	9.8	0.5	45.4	0	0	0.01	3	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
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
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:	**685**	**24.57**	**16.87**	**105.15**	**672.78**	11.87	0.29	0.51	0.14	0.14	535.91	437.68	82.52	5.66	949.09	35.11	0.01	0.03		
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	12.21	11.79	12.96	207.61	8.54	0.07	0.11	0.29	0.08	63.93	134.51	35.74	1.89	466.61	9.05	0.01	0.08	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	240	15.07	38.3	17.37	475.18	7.51	0.4	0.16	0.3	0.08	29.39	178.51	42.59	2.28	764.46	10.97	0	0.08	274	2012
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		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**	**34.36**	**55.94**	**77.42**	**948.81**	20.25	0.59	0.34	0.7	0.16	140.8	394.92	108.03	6.59	1513.4	21.7	0.01	0.17		
Всего за день:		**58.93**	**72.81**	**182.57**	**1621.59**	32.12	0.88	0.85	0.84	0.3	676.71	832.6	190.55	12.25	2462.5	56.81	0.02	0.2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЫ СДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЬИ	120/30	6.7	11.1	73.01	413.93	6.8	0.08	0.04	**0.04**	**0.12**	27.03	58.82	15.6	0.81	141.2	0.95	0.02	0.01	396	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.85	5.67	29.53	198.62	1.09	0.06	0.23	0.03	0	223.62	174.78	39.81	0.96	367.89	18.9	0	0	382	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	40	3.85	0.35	16.96	81.58	0	0.07	0.03	0	0	7.2	34.8	7.6	1.6	54.4	2.24	0	0		2008
Итого за прием пищи:	**530**	**20.85**	**17.77**	**149.37**	**835.86**	17.89	0.3	0.34	0.08	0.12	283.05	313	84.21	6.37	893.09	24.09	0.02	0.03		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО-СЕЗОНУ)	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 С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.04	9.2	16.53	185.54	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
ПЛОВ ИЗ МЯСА(СВИНИНА МЯСНАЯ)	200	10.24	20.68	33.77	362.39	0.48	0.2	**0.07**	**0.21**	0	18.66	135.89	35.53	1.25	221.28	4.67	0.01	0.06	244	2011
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	359	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:	**780**	**26**	**30.51**	**117.41**	**845.04**	14.25	0.41	0.23	**0.58**	0.08	92.65	289.91	92.94	5.57	936.85	13.36	0.01	0.11		
Всего за день:		**46.85**	**48.28**	**266.78**	**1680.9**	32.14	0.71	0.57	0.66	0.2	375.7	602.91	177.15	11.94	1829.9	37.45	0.03	0.14		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	9.81	16.35	41.44	351.65	0.5	0.07	0.21	0.08	0.18	222.21	181.68	29.31	0.52	354.08	18.75	0	0.01	181	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	2.51	0.96	24.1	114.07	4	0.04	0.01	0	0	8.41	22.86	5.65	0.38	44.08	0	0	0	2	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.6	0.02	0.02	0	0	12.6	12.6	7.2	2.52	240	2	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		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:	**560**	**19.23**	**18.01**	**117.92**	**705.06**	6.1	0.24	0.28	0.08	0.18	257.82	276.84	61.06	5.42	730.56	22.43	0	0.02		
Обед																				
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0.72	0.12	4.41	23.65	13.72	0.02	0.02	0.2	0	22.02	17.56	10.3	0.89	144.89	2.04	0	0.01	56	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7.24	16.85	17.22	250.27	9.82	0.2	0.1	0.28	0	74.98	122.88	38.94	1.8	634	7.21	0	0.06	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	8.53	19.62	10.55	251.95	2.53	0.18	0.09	0.06	0.04	44.04	103.12	20.98	1.4	222.38	5.6	0	0.03	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.65	4.41	15.16	117.19	32.18	0.05	0.07	0.11	0.08	84.98	61.45	30.86	1.85	398.08	5.51	0	0.02	321	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:	**830**	**26.24**	**41.67**	**93.61**	**855.92**	59.85	0.57	0.33	0.65	0.12	253.53	368.67	124.41	8.73	1603.8	22.84	0	0.13		
Всего за день:		**45.47**	**59.68**	**211.53**	**1560.98**	65.95	0.81	0.61	0.73	0.3	511.35	645.51	185.47	14.15	2334.3	45.27	0	0.15		

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	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	558.21	516.35	2383.4	16386.24	380.8	9	7.54	6.27	3.14	4563.19	8040.15	2674.52	160.92	22019.78	458.64	0.25	1.88
Среднее значение за	55.82	51.64	238.34	1638.62	38.08	0.9	0.75	0.63	0.31	456.32	804.02	267.45	16.09	2201.98	45.86	0.03	0.19
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.6	28.4	58														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	580	815