

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ «ЯШШ № 6»

И.И. Ганко / 20 26 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель

Омельченко Дарья Константиновна

/Д.К. Омельченко / 20 26 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Система «КриптоПро ЭЦП»
Достоинство сертификата электронной подписи: действительный
Уполномоченное лицо - руководитель образовательного учреждения
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРСКО-ОВИНСКОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯЛТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРСКОЙ ОКРУГА ЯЛТА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с 07.10.2025, 11:41
Действителен до 31.12.2026, 11:41
Ключ подписи: 37FF4325BAE816B6C5B91A95ADA32

ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обеспечения горячим питанием обучающихся льготных
категорий
1-4 классов (обед)
(рацион № 2)

ОСНОВНОЕ (ПРИМЕРНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
 ДЛЯ ОТНЫХ КАТЕГОРИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ПОЛУЧАЮЩИХ НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРВУЮ СМЕНУ
 РАЦИОН №2

Возрастная группа: 7-11 лет

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергет и-ческая ценность Б, 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 | К, мг | I, мкг | | | Se, мг | F, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 3,33 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 13,97 | 16,94 | 8,06 | 0,38 | 84,28 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 21 | 2011 | |
| СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,78 | 2,87 | 20,16 | 6,60 | 0,09 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 22,46 | 58,55 | 22,04 | 1,09 | 475,98 | 4,70 | 0,00 | 0,03 | 103 | 2011 | |
| ТЕФТЕЛИ | 90 | 7,15 | 11,30 | 9,27 | 167,65 | 0,03 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 19,08 | 72,72 | 12,99 | 1,00 | 177,79 | 3,76 | 0,00 | 0,02 | 279/284 | 2011/2012 | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 8,19 | 9,66 | 36,97 | 267,18 | 0,00 | 0,22 | 0,12 | 0,04 | 22,29 | 181,14 | 121,10 | 4,26 | 254,94 | 2,20 | 0,00 | 0,02 | 302.1 | 2011 | |
| ФИТО-ЧАЙ | 215 | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 10,77 | 3,71 | 3,82 | 0,37 | 13,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,96 | 0,24 | 19,47 | 91,89 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,28 | 30,24 | 11,88 | 0,72 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | ПП | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | ПП | | |
| Итого за прием пищи: | 835 | 23,68 | 27,39 | 114,87 | 10,98 | 0,45 | 0,29 | 0,26 | 0,14 | 102,25 | 389,40 | 185,59 | 9,02 | 1 098,85 | 12,61 | 0,00 | 0,08 | | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергет и-ческая ценность Б, 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 | К, мг | I, мкг | | | Se, мг | F, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0,85 | 3,65 | 4,97 | 56,07 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 19,38 | 22,60 | 11,52 | 0,73 | 167,62 | 4,07 | 0,00 | 0,01 | 52 | 2011 | |
| СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | 11,80 | 3,20 | 20,25 | 157,18 | 0,12 | 0,09 | 0,27 | 0,00 | 49,65 | 194,21 | 43,19 | 1,44 | 691,98 | 83,90 | 0,01 | 0,40 | 101 | 2011 | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА | 240 | 24,73 | 31,99 | 42,86 | 558,43 | 2,37 | 0,11 | 0,18 | 0,35 | 31,06 | 284,10 | 52,96 | 2,52 | 378,29 | 8,67 | 0,03 | 0,17 | 291 | 2011 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 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 | 40 | 2,96 | 0,24 | 19,47 | 91,89 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,28 | 30,24 | 11,88 | 0,72 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | ПП | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | ПП | | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 42,33 | 39,34 | 119,63 | 11,72 | 0,34 | 0,33 | 0,62 | 0,00 | 122,23 | 537,25 | 127,05 | 6,61 | 1 331,49 | 98,32 | 0,04 | 0,59 | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергет и-ческая ценность Б, 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 | К, мг | I, мкг | | | Se, мг | F, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 0,66 | 0,00 | 1,44 | 8,40 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 15,60 | 12,00 | 0,60 | 174,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 70/71 | 2011 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОВЕЛЕМ | 250 | 2,00 | 5,75 | 12,65 | 111,11 | 8,54 | 0,04 | 0,05 | 0,22 | 44,10 | 51,88 | 23,94 | 1,26 | 367,81 | 5,65 | 0,00 | 0,03 | 82 | 2011 | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 90 | 7,97 | 7,46 | 10,23 | 140,21 | 0,35 | 0,06 | 0,07 | 0,02 | 48,24 | 124,34 | 28,51 | 1,17 | 222,10 | 58,34 | 0,01 | 0,23 | 234 | 2011 | |
| ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ | 150 | 3,18 | 5,27 | 21,42 | 146,30 | 10,38 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 44,86 | 85,82 | 30,31 | 1,22 | 764,25 | 8,55 | 0,00 | 0,03 | 312 | 2011 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200 | 0,16 | 0,12 | 27,23 | 111,12 | 0,80 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 13,83 | 5,76 | 5,78 | 0,72 | 63,21 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 342.2 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,96 | 0,24 | 19,47 | 91,89 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,28 | 30,24 | 11,88 | 0,72 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | ПП | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | ПП | | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 18,92 | 19,10 | 105,16 | 670,22 | 26,07 | 0,35 | 0,29 | 0,27 | 173,11 | 339,74 | 118,12 | 6,89 | 1 683,77 | 74,62 | 0,01 | 0,30 | | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергет и-ческая ценность Б, 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 | К, мг | I, мкг | | | Se, мг | F, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКочАННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 0,90 | 3,05 | 5,34 | 52,99 | 10,31 | 0,01 | 0,02 | 0,03 | 26,73 | 14,82 | 7,94 | 0,49 | 103,15 | 1,42 | 0,00 | 0,01 | 45 | 2011 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------|------|
| СУП КАРТОНЕ ЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ КОТЛЕТАМИ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 250 | 5.34 | 5.46 | 18.66 | 146.98 | 6.25 | 0.13 | 0.07 | 0.25 | 0.00 | 46.65 | 125.35 | 34.82 | 1.77 | 546.68 | 3.43 | 0.00 | 0.03 | 102 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ ИЛИ ПШЕНИЧНАЯ | 90 | 12.95 | 20.83 | 11.00 | 283.01 | 0.00 | 0.06 | 0.09 | 0.04 | 0.12 | 12.18 | 130.04 | 20.87 | 2.44 | 245.57 | 5.18 | 0.00 | 0.03 | 268 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ | 150 | 6.33 | 9.00 | 38.52 | 260.43 | 0.00 | 0.18 | 0.03 | 0.04 | 0.14 | 23.38 | 120.43 | 43.25 | 1.57 | 120.63 | 2.53 | 0.00 | 0.01 | 171.4 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 200 | 0.00 | 0.00 | 19.36 | 77.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.58 | 0.00 | 1.83 | 0.00 | 1.21 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 348 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.96 | 0.24 | 19.47 | 91.89 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 8.28 | 30.24 | 11.88 | 0.72 | 51.60 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.99 | 0.26 | 12.72 | 61.19 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 26.10 | 5.70 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 30.47 | 38.84 | 125.07 | 973.90 | 16.56 | 0.48 | 0.25 | 0.36 | 0.26 | 131.20 | 446.98 | 126.29 | 8.19 | 1 109.64 | 14.24 | 0.00 | 0.09 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность в, 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 | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ) | 60 | 0.95 | 3.66 | 5.73 | 60.02 | 28.20 | 0.03 | 0.03 | 0.28 | 0.00 | 21.11 | 20.11 | 10.08 | 0.43 | 87.94 | 0.90 | 0.00 | 0.01 | 49 | 2011 |
| РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2.22 | 5.22 | 16.42 | 122.17 | 6.70 | 0.08 | 0.06 | 0.20 | 0.00 | 44.05 | 69.98 | 24.85 | 1.19 | 485.22 | 4.40 | 0.00 | 0.03 | 96 | 2011 |
| ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 90 | 12.55 | 15.48 | 2.70 | 200.09 | 0.50 | 0.05 | 0.10 | 0.06 | 0.00 | 21.22 | 108.59 | 12.54 | 1.03 | 147.56 | 5.12 | 0.01 | 0.08 | 290 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 5.37 | 6.31 | 34.25 | 215.44 | 0.00 | 0.07 | 0.02 | 0.03 | 0.11 | 30.02 | 41.99 | 10.41 | 0.98 | 63.70 | 0.75 | 0.01 | 0.01 | 203 | 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 | 359 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.96 | 0.24 | 19.47 | 91.89 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 8.28 | 30.24 | 11.88 | 0.72 | 51.60 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.99 | 0.26 | 12.72 | 61.19 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 26.10 | 5.70 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 26.34 | 31.23 | 124.11 | 883.59 | 35.88 | 0.33 | 0.26 | 0.57 | 0.11 | 143.65 | 307.72 | 79.01 | 6.31 | 951.35 | 13.45 | 0.02 | 0.14 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность в, 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 | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.51 | 3.06 | 1.56 | 36.98 | 3.33 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 13.97 | 16.94 | 8.06 | 0.38 | 84.28 | 0.27 | 0.00 | 0.00 | 21 | 2011 |
| СУП КАРТОНЕ ЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2.78 | 2.87 | 20.16 | 117.98 | 6.60 | 0.09 | 0.06 | 0.20 | 0.00 | 22.46 | 58.55 | 22.04 | 1.09 | 475.98 | 4.70 | 0.00 | 0.03 | 103 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ КУР, КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 90 | 8.28 | 14.53 | 8.14 | 195.54 | 0.36 | 0.05 | 0.09 | 0.07 | 0.12 | 54.19 | 88.54 | 11.18 | 0.91 | 119.74 | 4.77 | 0.01 | 0.04 | 296 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ | 150 | 8.19 | 9.66 | 36.97 | 267.18 | 0.00 | 0.22 | 0.12 | 0.04 | 0.14 | 22.29 | 181.14 | 121.10 | 4.26 | 254.94 | 2.20 | 0.00 | 0.02 | 302.1 | 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 | 40 | 2.96 | 0.24 | 19.47 | 91.89 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 8.28 | 30.24 | 11.88 | 0.72 | 51.60 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.99 | 0.26 | 12.72 | 61.19 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 26.10 | 5.70 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 24.87 | 30.78 | 126.06 | 882.88 | 11.89 | 0.48 | 0.33 | 0.31 | 0.26 | 139.75 | 405.47 | 184.39 | 9.35 | 1 139.78 | 14.42 | 0.01 | 0.10 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность в, 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 | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ | 60 | 0.85 | 3.65 | 4.97 | 56.07 | 2.33 | 0.01 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 19.38 | 22.80 | 11.52 | 0.73 | 167.62 | 4.07 | 0.00 | 0.01 | 52 | 2011 |
| СУП КАРТОНЕ ЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 250 | 11.80 | 3.20 | 20.25 | 157.18 | 7.02 | 0.12 | 0.09 | 0.27 | 0.00 | 49.65 | 194.21 | 43.19 | 1.44 | 691.98 | 83.90 | 0.01 | 0.40 | 101 | 2011 |
| ПЛОВ | 240 | 27.22 | 27.93 | 42.01 | 528.49 | 1.91 | 0.10 | 0.16 | 0.28 | 0.00 | 39.90 | 285.51 | 56.36 | 3.76 | 582.26 | 10.74 | 0.01 | 0.09 | 265 | 2011 |
| ФИТО-ЧАЙ | 215 | 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 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.96 | 0.24 | 19.47 | 91.89 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 8.28 | 30.24 | 11.88 | 0.72 | 51.60 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.99 | 0.26 | 12.72 | 61.19 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 26.10 | 5.70 | 1.20 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 835 | 44.92 | 35.28 | 114.14 | 954.07 | 11.28 | 0.33 | 0.32 | 0.55 | 0.00 | 133.38 | 562.37 | 134.47 | 8.22 | 1 557.72 | 100.39 | 0.02 | 0.51 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, г | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | Se, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ) | 60 | 0,66 | 0,00 | 1,44 | 6,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,60 | 12,00 | 0,60 | 174,00 | 0,00 | 0,00 | 70/71 | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1,84 | 5,05 | 9,02 | 12,61 | 0,05 | 0,05 | 0,21 | 0,00 | 40,04 | 44,44 | 20,02 | 1,02 | 325,88 | 3,80 | 0,00 | 88 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 8,88 | 8,33 | 11,44 | 0,39 | 0,07 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 53,54 | 138,54 | 31,77 | 1,30 | 247,21 | 64,91 | 0,01 | 234 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,89 | 6,25 | 23,31 | 11,77 | 0,13 | 0,09 | 0,04 | 0,11 | 21,33 | 78,54 | 31,55 | 1,36 | 836,98 | 7,36 | 0,00 | 125 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200 | 0,16 | 0,12 | 27,23 | 0,80 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 13,83 | 5,76 | 5,78 | 0,72 | 63,21 | 0,40 | 0,00 | 342.2 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,96 | 0,24 | 19,47 | 91,89 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,28 | 30,24 | 11,88 | 0,72 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 830 | 19,38 | 20,25 | 104,63 | 31,57 | 0,38 | 0,29 | 0,27 | 0,11 | 150,82 | 339,22 | 118,70 | 6,92 | 1 739,68 | 78,15 | 0,01 | 0,33 | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, г | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | Se, мг | F, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 60 | 0,74 | 3,10 | 6,78 | 14,46 | 0,02 | 0,02 | 0,23 | 0,00 | 22,02 | 17,37 | 9,54 | 0,73 | 116,55 | 1,65 | 0,00 | 0,01 | 46 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 250 | 5,34 | 5,46 | 18,66 | 6,25 | 0,13 | 0,07 | 0,25 | 0,00 | 46,65 | 125,35 | 34,82 | 1,77 | 546,68 | 3,43 | 0,00 | 0,03 | 102 | 2011 |
| ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ | 90 | 15,10 | 21,75 | 5,48 | 295,58 | 0,18 | 1,27 | 5,16 | 0,17 | 9,55 | 217,86 | 14,02 | 5,07 | 246,13 | 5,89 | 0,03 | 0,15 | 282 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ПЕРЛОВАЯ | 150 | 4,59 | 8,11 | 29,83 | 210,60 | 0,00 | 0,09 | 0,04 | 0,14 | 43,92 | 147,15 | 22,39 | 0,90 | 98,02 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 171.3 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,58 | 0,00 | 1,83 | 0,00 | 1,21 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 348 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,96 | 0,24 | 19,47 | 91,89 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,28 | 30,24 | 11,88 | 0,72 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 30,72 | 38,92 | 112,30 | 31,51 | 0,52 | 1,44 | 5,68 | 0,31 | 144,40 | 563,87 | 100,18 | 10,39 | 1 100,99 | 12,65 | 0,05 | 0,24 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, г | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | Se, мг | F, мг |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ) | 60 | 0,95 | 3,66 | 5,73 | 28,20 | 0,03 | 0,03 | 0,28 | 0,00 | 21,11 | 20,11 | 10,08 | 0,43 | 87,94 | 0,90 | 0,00 | 0,01 | 49 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 2,22 | 5,22 | 16,42 | 6,70 | 0,08 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 44,05 | 69,98 | 24,85 | 1,19 | 485,22 | 4,40 | 0,00 | 0,03 | 96 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ КУР. КРОЛИКА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 90 | 8,38 | 14,52 | 8,77 | 199,34 | 0,36 | 0,05 | 0,08 | 0,07 | 54,96 | 88,61 | 12,25 | 0,76 | 119,76 | 4,36 | 0,01 | 0,04 | 296 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,18 | 5,27 | 21,42 | 146,30 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,08 | 44,86 | 85,82 | 30,31 | 1,22 | 784,25 | 8,55 | 0,00 | 0,03 | 312 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,29 | 0,12 | 21,49 | 90,21 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 17,09 | 8,91 | 9,93 | 0,35 | 106,12 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 375 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,96 | 0,24 | 19,47 | 91,89 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 8,28 | 30,24 | 11,88 | 0,72 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | ПП | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 5,40 | 26,10 | 5,70 | 1,20 | 40,80 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | ПП | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 19,97 | 29,29 | 106,02 | 69,64 | 0,39 | 0,32 | 0,59 | 0,20 | 195,75 | 329,77 | 105,00 | 5,87 | 1 655,69 | 20,19 | 0,01 | 0,12 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | F, мг | | |
|----------------------------|--------------|------------------|---------|---------------------------------|------------|--------|--------|-------|----------------------|--------|----------|----------|----------|-------|----------|--------|--------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углевод, г | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | Se, мг | |
| Итого за весь период | 8 240 | 281,60 | 310,42 | 1 151,99 | 8 562,78 | 257,10 | 4,05 | 4,12 | 9,48 | 1,47 | 1 436,54 | 4 221,79 | 1 278,80 | 77,77 | 13 369,0 | 439,04 | 0,17 | 2,50 |
| Среднее значение за период | 824 | 28,16 | 31,04 | 115,20 | 856,28 | 25,71 | 0,41 | 0,41 | 0,95 | 0,15 | 143,65 | 422,18 | 127,88 | 7,78 | 1 336,90 | 43,90 | 0,02 | 0,25 |

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 2.3/2.4.3590-20).