

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Средняя школа №1 им.
А.А. Драгомировой»

 Н.А. Лоберштык

«28» _____ 2026г

**ЕДИНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ
2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 им. А.А. ДРАГОМИРОВОЙ»**

(льготная категория- завтрак,обед)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее «Основное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 5-11 классов льготной категории (возрастной категория 11-17 лет)

Муниципальное общеобразовательное учреждение города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа №1» им. А.А. Драгомировой.

Столовая МОУ города Джанкоя оснащена централизованным водоснабжением и индивидуальным отоплением. Пищеблок включает: обеденный зал, производственные цеха; горячий, холодный цех, овощной, складские помещения для хранения продуктов с холодильным оборудованием, подсобные комнаты.

Площадь обеденного зала в Муниципальном общеобразовательном учреждении города Джанкоя Республики Крым «Средняя школа № 1» им. А.А. Драгомировой- 80 посадочных мест.

Обеденный зал оборудован мебелью. Столы ежедневно моются горячей водой с содой и мылом, а после каждого приема пищи протираются влажной чистой салфеткой.

Пищеблок оснащен:

- горячий цех - электроплитой, пароконвектоматом, пищеварочный котел, холодильник для отбора суточных проб, для хранения продуктов, хлебный шкаф, протирачная машина, тестомесильная машина универсальная привод.
- холодный цех – электромясорубки, холодильника, производственные столы.
- овощной цех – овощерезка, картофелечистка, производственные столы.

Школьная столовая обеспечена столовой посудой и приборами, согласно норме оснащения в полном объеме. Посуда используется фарфоровая и стеклянная.

Питьевой режим - обеспечивает питьевой фонтанчик.

Перед входом в столовую имеется 4 раковин для мытья рук с подводкой холодной и горячей воды.

Для мытья столовой посуды и столовых приборов предусмотрены: водонагреватели, посудомоечная машина, 5 односекционных ванн. Моющие и дезинфицирующие средства постоянно имеются в достаточном количестве.

В подсобных комнатах предусмотрены отдельные помещения для уборочного инвентаря и одежды работника кухни.

Весь персонал школьной столовой состоит в штате образовательного учреждения города Джанкоя.

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ РИСОВОЙ	250	6,02	8,08	40,95	261,42	0,05	0,62	0,04	0,30	0,09	0,16	129,71	31,58	139,17	0,45	215,03	11,34	0,02	0,01	182	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(РЯЖЕНКА,КЕФИР,ЙОГУРТ)	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,04	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	223,20	25,20	165,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,61	0,12	23,24	100,48	0,03	0,10	0,00	0,39	0,00	0,01	7,40	8,00	18,60	0,60	51,60	0,00	0,00	0,00	2	2008
Итого за прием пищи:	510	16,03	13,92	101,51	600,70	0,15	1,62	0,05	0,69	0,09	0,19	371,91	72,78	359,37	1,89	310,63	11,34	0,02	0,01		
Всего за день:		16,03	13,92	101,51	600,70	0,15	1,62	0,05	0,69	0,09	0,19	371,91	72,78	359,37	1,89	310,63	11,34	0,02	0,01		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12,02	13,77	3,43	185,59	0,05	0,98	0,01	2,09	0,00	0,07	9,38	14,31	104,91	1,56	255,54	5,20	0,03	0,00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,44	3,05	34,76	188,32	0,07	0,00	0,01	1,14	0,05	0,02	12,31	7,52	40,92	0,96	63,02	0,76	0,01	0,01	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	8,95	36,28	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,74	4,14	4,45	0,44	15,74	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	21,58	17,58	80,18	567,62	0,23	5,00	0,03	4,89	0,05	0,16	57,33	46,87	202,78	6,34	678,20	9,08	0,05	0,01		
Всего за день:		21,58	17,58	80,18	567,62	0,23	5,00	0,03	4,89	0,05	0,16	57,33	46,87	202,78	6,34	678,20	9,08	0,05	0,01		

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,22	18,47	2,67	233,91	0,06	0,21	0,24	2,28	2,44	0,38	92,26	14,74	192,96	2,17	208,49	24,81	0,05	0,02	210	2011
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	4,65	5,12	28,03	176,63	0,14	1,30	0,04	1,26	0,00	0,06	14,25	43,52	126,02	1,55	158,13	0,00	0,03	0,01		2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,83	2,18	15,43	93,29	0,04	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,86	15,10	74,33	0,26	145,61	8,10	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	440	26,07	26,20	74,68	639,35	0,34	1,98	0,29	4,76	2,44	0,58	218,17	90,36	444,31	5,58	591,03	34,03	0,09	0,03		
Всего за день:		26,07	26,20	74,68	639,35	0,34	1,98	0,29	4,76	2,44	0,58	218,17	90,36	444,31	5,58	591,03	34,03	0,09	0,03		

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,12	3,03	24,27	140,66	0,08	0,00	0,01	0,07	0,05	0,03	18,10	20,45	87,48	1,49	85,33	0,00	0,00	0,03	184	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,21	17,32	13,26	265,52	0,07	0,48	0,04	2,72	0,00	0,09	19,00	23,07	130,15	1,81	181,09	4,03	0,07	0,01	294	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	570	25,09	25,37	98,55	722,69	0,29	3,98	0,15	4,43	0,05	0,20	82,96	75,02	304,23	5,85	530,42	5,71	0,08	0,04		
Всего за день:		25,09	25,37	98,55	722,69	0,29	3,98	0,15	4,43	0,05	0,20	82,96	75,02	304,23	5,85	530,42	5,71	0,08	0,04		

5 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,14	4,23	21,35	136,60	0,12	10,38	0,04	0,22	0,06	0,10	36,57	29,17	84,10	1,19	761,96	8,44	0,04	0,00	128	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,08	4,90	2,90	92,55	0,06	1,44	0,52	2,23	0,00	0,06	34,85	35,31	125,21	0,73	319,50	84,56	0,32	0,01	229	2011
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,55	2,98	1,64	36,67	0,01	1,45	0,00	1,28	0,00	0,01	13,71	7,93	16,55	0,38	91,92	0,29	0,00	0,00	21	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	0,02	1,44	0,00	0,00	0,00	0,02	11,34	6,48	11,34	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	550	18,68	12,79	76,31	496,82	0,32	14,71	0,56	5,17	0,06	0,23	111,07	97,79	296,90	6,57	¹ 481,78	96,77	0,37	0,01		
Всего за день:		18,68	12,79	76,31	496,82	0,32	14,71	0,56	5,17	0,06	0,23	111,07	97,79	296,90	6,57	¹ 481,78	96,77	0,37	0,01		

6 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	6,93	7,36	36,38	238,97	0,07	0,65	0,04	0,98	0,08	0,15	137,77	20,31	116,41	0,42	227,09	11,20	0,01	0,00	181	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,44	0,01	13,29	56,29	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,02	27,55	11,93	15,64	1,47	61,40	0,00	0,00	0,00	377	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,50	5,72	0,00	70,62	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	700	17,35	22,24	92,05	642,19	0,21	6,04	0,16	3,33	0,23	0,28	345,12	63,94	283,55	6,05	677,99	14,88	0,04	0,00		
Всего за день:		17,35	22,24	92,05	642,19	0,21	6,04	0,16	3,33	0,23	0,28	345,12	63,94	283,55	6,05	677,99	14,88	0,04	0,00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	13,51	1,71	10,82	113,09	0,09	1,04	0,03	0,63	0,09	0,10	58,46	41,57	180,57	1,08	389,59	109,55	0,41	0,01	240	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,36	2,87	22,96	131,54	0,14	11,17	0,03	0,19	0,03	0,12	42,45	32,17	89,90	1,28	819,66	9,04	0,04	0,00	128	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	520	22,98	5,26	86,94	487,25	0,37	13,81	0,06	2,24	0,12	0,29	128,61	101,24	342,47	6,68	¹ 540,95	121,71	0,46	0,01		
Всего за день:		22,98	5,26	86,94	487,25	0,37	13,81	0,06	2,24	0,12	0,29	128,61	101,24	342,47	6,68	¹ 540,95	121,71	0,46	0,01		

8 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	90	1,37	4,46	8,32	79,53	0,02	13,14	0,00	1,95	0,00	0,03	33,61	11,43	24,59	0,72	147,27	2,40	0,01	0,00	45	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,54	8,07	11,88	202,52	0,20	10,51	4,76	1,97	0,22	1,23	42,74	18,03	238,26	4,66	294,56	9,28	0,14	0,02	к/к	к/к
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,48	5,17	20,20	145,03	0,12	0,00	0,02	2,53	0,08	0,07	14,41	66,72	98,92	2,33	139,49	1,20	0,01	0,00	324	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,94	3,29	16,65	113,14	0,03	0,64	0,02	0,00	0,00	0,13	130,98	22,91	100,95	0,53	212,21	11,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	590	30,70	21,42	85,60	675,74	0,47	24,29	4,80	7,67	0,30	1,50	234,54	136,09	513,72	9,84	872,33	25,00	0,17	0,02		
Всего за день:		30,70	21,42	85,60	675,74	0,47	24,29	4,80	7,67	0,30	1,50	234,54	136,09	513,72	9,84	872,33	25,00	0,17	0,02		

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	80/20	12,64	10,31	9,92	182,81	0,06	0,15	0,01	0,64	0,01	0,10	38,51	18,38	121,45	1,59	253,85	6,79	0,03	0,00	289	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,67	6,04	15,76	134,37	0,07	31,20	0,19	2,74	0,00	0,08	79,81	30,59	61,30	1,80	388,04	6,18	0,02	0,00	139	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,01	0,00	29,30	117,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,06	2,01	5,54	0,00	2,57	0,00	0,00	0,00	354	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,83	3,55	4,87	54,61	0,01	2,28	0,00	1,59	0,00	0,02	18,98	11,29	22,12	0,72	164,16	3,99	0,01	0,00	33	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	580	22,19	20,41	92,64	644,89	0,25	33,63	0,20	6,41	0,01	0,24	163,96	81,17	270,11	6,11	901,02	18,64	0,07	0,00		
Всего за день:		22,19	20,41	92,64	644,89	0,25	33,63	0,20	6,41	0,01	0,24	163,96	81,17	270,11	6,11	901,02	18,64	0,07	0,00		

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 ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	18,84	13,43	31,57	328,01	0,08	0,32	0,09	0,44	0,19	0,23	170,20	30,76	222,07	1,19	279,33	4,17	0,02	0,02	222	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ №326	50	1,01	2,85	3,53	43,90	0,01	0,13	0,02	0,06	0,04	0,03	27,26	3,43	20,55	0,06	40,37	2,29	0,00	0,00	326	20144
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,14	0,00	11,22	45,43	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	13,21	4,96	5,19	0,51	18,43	0,00	0,00	0,00	376	2011
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	27,39	18,67	109,11	719,66	0,23	0,48	0,11	1,94	0,23	0,32	229,67	61,65	327,51	4,08	458,93	8,14	0,03	0,02		
Всего за день:		27,39	18,67	109,11	719,66	0,23	0,48	0,11	1,94	0,23	0,32	229,67	61,65	327,51	4,08	458,93	8,14	0,03	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	228,06	183,86	897,57	6 196,91	2,86	105,54	6,41	41,53	3,58	3,99	1 943,34	826,91	3 344,95	58,99	8 043,28	345,30	1,38	0,15
Среднее значение за период	22,81	18,39	89,76	619,69	0,29	10,55	0,64	4,15	0,36	0,40	194,33	82,69	334,50	5,90	804,33	34,53	0,14	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.7	26.7	58.6															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
Завтрак 5-11 2026 год	562