

УТВЕРЖДЕНО

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



Н.А.Лоберштык

« 08 » 10 2026г

**ЕДИНОЕ ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ  
2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ГОРОДА ДЖАНКОЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 им. А.А. ДРАГОМИРОВОЙ»**

**(льготная категория- обед)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящее «Основное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов льготной категории (возрастной категория 7-11 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<br>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 |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60           | 5,58             | 6,14    | 33,64           | 211,95                        | 0,16     | 1,56  | 0,05  | 1,51  | 0,00   | 0,07   | 17,09                | 52,23  | 151,22 | 1,85   | 189,76              | 0,00   | 0,04  | 0,02   |              | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ           | 250          | 5,73             | 4,54    | 18,75           | 139,02                        | 0,19     | 4,60  | 0,22  | 2,06  | 0,08   | 0,08   | 39,01                | 32,69  | 78,39  | 1,93   | 469,08              | 4,32   | 0,04  | 0,00   | 99           | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ           | 90           | 13,86            | 16,97   | 13,26           | 260,90                        | 0,07     | 0,47  | 0,04  | 2,72  | 0,00   | 0,09   | 18,06                | 22,74  | 127,38 | 1,78   | 177,19              | 3,91   | 0,06  | 0,01   | 294          | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                      | 150          | 3,49             | 6,00    | 14,74           | 129,16                        | 0,05     | 31,92 | 0,10  | 2,70  | 0,00   | 0,07   | 80,88                | 29,37  | 56,87  | 1,75   | 375,95              | 5,93   | 0,02  | 0,00   | 139          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,10             | 0,00    | 8,91            | 36,03                         | 0,00     | 0,02  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 10,30                | 3,74   | 3,71   | 0,37   | 13,26               | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 376          | 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:                 | 820          | 33,80            | 34,16   | 122,09          | 932,98                        | 0,58     | 38,57 | 0,41  | 10,43 | 0,08   | 0,36   | 179,94               | 159,67 | 477,27 | 9,68   | <sup>1</sup> 317,64 | 15,84  | 0,17  | 0,03   |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 33,80            | 34,16   | 122,09          | 932,98                        | 0,58     | 38,57 | 0,41  | 10,43 | 0,08   | 0,36   | 179,94               | 159,67 | 477,27 | 9,68   | <sup>1</sup> 317,64 | 15,84  | 0,17  | 0,03   |              |                  |

2 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 |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |              |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250          | 1,89             | 4,91    | 12,61        | 104,90                        | 0,06     | 7,95  | 0,24  | 0,31  | 0,08   | 0,08   | 44,67                | 23,13  | 46,81  | 1,13   | 336,46 | 5,92   | 0,03  | 0,00   | 76           | 2008             |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ГОВЯЖЬИ                  | 90           | 14,39            | 15,58   | 13,26        | 250,56                        | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 2,93  | 0,00   | 0,09   | 14,55                | 25,10  | 141,70 | 2,39   | 268,15 | 4,80   | 0,03  | 0,00   | 268          | 2011             |
| КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                    | 150          | 4,42             | 4,75    | 19,98        | 140,20                        | 0,11     | 0,00  | 0,02  | 2,49  | 0,07   | 0,06   | 12,97                | 65,92  | 97,51  | 2,29   | 137,87 | 1,19   | 0,01  | 0,00   | 414          | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 200          | 0,13             | 0,12    | 28,28        | 115,38                        | 0,01     | 1,20  | 0,00  | 0,19  | 0,00   | 0,01   | 15,54                | 4,00   | 8,51   | 0,59   | 85,79  | 0,60   | 0,00  | 0,00   | 405          | 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                              | 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:                     | 750          | 25,20            | 25,79   | 102,68       | 746,56                        | 0,35     | 9,15  | 0,26  | 7,14  | 0,15   | 0,28   | 100,53               | 135,15 | 345,53 | 8,00   | 907,07 | 13,63  | 0,08  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 25,20            | 25,79   | 102,68       | 746,56                        | 0,35     | 9,15  | 0,26  | 7,14  | 0,15   | 0,28   | 100,53               | 135,15 | 345,53 | 8,00   | 907,07 | 13,63  | 0,08  | 0,00   |              |                  |

3 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 |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ          | 250          | 6,37             | 2,36    | 16,39        | 112,54                        | 0,08     | 6,24  | 0,33  | 0,27  | 0,04   | 0,08   | 25,91                | 25,10  | 56,04  | 0,91   | 449,62              | 4,61   | 0,03  | 0,00   | 87           | 2011             |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 150          | 9,00             | 12,26   | 15,17        | 207,34                        | 0,12     | 7,68  | 0,47  | 2,52  | 0,00   | 0,11   | 27,83                | 32,04  | 112,20 | 1,56   | 595,31              | 7,73   | 0,07  | 0,01   | 308          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          | 0,33             | 0,00    | 11,44        | 47,05                         | 0,00     | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 21,74                | 9,83   | 12,61  | 1,25   | 43,53               | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 376          | 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:              | 660          | 20,07            | 15,05   | 71,55        | 502,45                        | 0,30     | 13,99 | 0,80  | 4,01  | 0,04   | 0,25   | 88,28                | 83,97  | 231,85 | 5,32   | <sup>1</sup> 167,26 | 13,46  | 0,11  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 20,07            | 15,05   | 71,55        | 502,45                        | 0,30     | 13,99 | 0,80  | 4,01  | 0,04   | 0,25   | 88,28                | 83,97  | 231,85 | 5,32   | <sup>1</sup> 167,26 | 13,46  | 0,11  | 0,01   |              |                  |

4 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 |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |              |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 200          | 1,78             | 4,18    | 13,13        | 97,73                         | 0,05     | 5,36  | 0,16  | 1,95  | 0,00   | 0,04   | 20,79                | 20,00  | 51,80  | 0,79   | 388,07 | 3,52   | 0,02  | 0,00   | 96           | 2011             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)     | 90           | 12,02            | 11,81   | 10,56        | 196,28                        | 0,06     | 0,72  | 0,01  | 0,68  | 0,05   | 0,07   | 14,46                | 16,90  | 109,25 | 1,70   | 240,69 | 4,74   | 0,03  | 0,00   | 278          | 2011             |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА           | 150          | 4,08             | 5,19    | 24,85        | 162,49                        | 0,11     | 0,00  | 0,02  | 1,06  | 0,08   | 0,02   | 15,24                | 28,24  | 77,27  | 1,00   | 77,84  | 1,63   | 0,01  | 0,00   | 417          | 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:           | 680          | 25,08            | 23,79   | 92,52        | 685,31                        | 0,36     | 6,55  | 0,20  | 4,91  | 0,13   | 0,27   | 162,15               | 97,24  | 363,65 | 5,35   | 931,01 | 19,11  | 0,07  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 25,08            | 23,79   | 92,52        | 685,31                        | 0,36     | 6,55  | 0,20  | 4,91  | 0,13   | 0,27   | 162,15               | 97,24  | 363,65 | 5,35   | 931,01 | 19,11  | 0,07  | 0,00   |              |                  |

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               | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ                  | 250          | 4,61             | 3,08    | 25,59        | 148,72                        | 0,16     | 5,76  | 0,25  | 1,88  | 0,04   | 0,08   | 29,40                | 65,74  | 112,73 | 2,39   | 498,93              | 4,94   | 0,04  | 0,00   | 93           | 2008             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                     | 150          | 16,32            | 15,40   | 34,02        | 340,05                        | 0,08     | 1,87  | 0,24  | 1,31  | 0,00   | 0,12   | 21,37                | 36,85  | 167,57 | 1,59   | 259,37              | 6,10   | 0,10  | 0,03   | 291          | 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             |
| 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 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             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04        | 47,36                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01   | 4,60                 | 6,60   | 16,80  | 0,40   | 25,80               | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 680          | 25,48            | 22,50   | 100,63       | 706,61                        | 0,34     | 11,35 | 0,49  | 5,61  | 0,04   | 0,27   | 89,29                | 130,76 | 347,96 | 8,17   | <sup>1</sup> 191,46 | 17,95  | 0,15  | 0,03   |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 25,48            | 22,50   | 100,63       | 706,61                        | 0,34     | 11,35 | 0,49  | 5,61  | 0,04   | 0,27   | 89,29                | 130,76 | 347,96 | 8,17   | <sup>1</sup> 191,46 | 17,95  | 0,15  | 0,03   |              |                  |

6 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 |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 200          | 1,64             | 2,24    | 13,53        | 81,07                         | 0,05     | 5,28  | 0,16  | 0,99  | 0,00   | 0,04   | 18,66                | 19,38  | 45,11  | 0,73   | 375,28              | 3,70   | 0,02  | 0,00   | 101          | 2011             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                 | 150          | 15,20            | 15,30   | 2,78         | 209,72                        | 0,06     | 0,22  | 0,24  | 2,31  | 2,53   | 0,39   | 96,89                | 15,67  | 205,39 | 2,30   | 221,25              | 26,54  | 0,05  | 0,03   | 210          | 2011             |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                   | 80           | 13,87            | 7,06    | 6,14         | 157,61                        | 0,16     | 9,11  | 4,03  | 1,71  | 0,20   | 1,05   | 55,36                | 16,73  | 211,94 | 3,94   | 273,48              | 9,65   | 0,12  | 0,02   | к/к          | к/к              |
| КАКАО С МОЛОКОМ                   | 180          | 3,37             | 2,70    | 21,97        | 126,90                        | 0,03     | 0,47  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 100,28               | 24,74  | 86,02  | 0,78   | 186,56              | 8,10   | 0,00  | 0,00   | 382          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04        | 47,36                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01   | 4,60                 | 6,60   | 16,80  | 0,40   | 25,80               | 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:              | 650          | 36,93            | 27,60   | 62,94        | 663,45                        | 0,37     | 15,08 | 4,44  | 5,84  | 2,73   | 1,62   | 279,39               | 86,92  | 582,66 | 8,95   | <sup>1</sup> 109,57 | 49,11  | 0,19  | 0,05   |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 36,93            | 27,60   | 62,94        | 663,45                        | 0,37     | 15,08 | 4,44  | 5,84  | 2,73   | 1,62   | 279,39               | 86,92  | 582,66 | 8,95   | <sup>1</sup> 109,57 | 49,11  | 0,19  | 0,05   |              |                  |

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 |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                  | 200          | 1,45             | 4,10    | 8,60         | 77,34                         | 0,05     | 6,80  | 0,16  | 1,87  | 0,00   | 0,05   | 24,56                | 16,87  | 37,11  | 0,69   | 293,22              | 3,12   | 0,01  | 0,00   | 99           | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ            | 150          | 12,92            | 13,85   | 17,34        | 245,85                        | 0,14     | 9,06  | 0,01  | 2,34  | 0,00   | 0,13   | 18,94                | 34,15  | 149,46 | 2,36   | 810,18              | 9,90   | 0,06  | 0,00   | 259          | 2011             |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 80           | 1,20             | 3,95    | 7,28         | 70,17                         | 0,02     | 11,63 | 0,00  | 1,73  | 0,00   | 0,03   | 29,20                | 9,94   | 21,17  | 0,63   | 128,59              | 2,09   | 0,01  | 0,00   | 45           | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0,33             | 0,00    | 11,44        | 47,05                         | 0,00     | 0,07  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 21,74                | 9,83   | 12,61  | 1,25   | 43,53               | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 376          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04        | 47,36                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01   | 4,60                 | 6,60   | 16,80  | 0,40   | 25,80               | 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:           | 670          | 18,75            | 22,20   | 63,18        | 528,56                        | 0,28     | 27,56 | 0,17  | 6,77  | 0,00   | 0,26   | 102,64               | 81,19  | 254,55 | 6,13   | <sup>1</sup> 328,52 | 16,23  | 0,08  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 18,75            | 22,20   | 63,18        | 528,56                        | 0,28     | 27,56 | 0,17  | 6,77  | 0,00   | 0,26   | 102,64               | 81,19  | 254,55 | 6,13   | <sup>1</sup> 328,52 | 16,23  | 0,08  | 0,00   |              |                  |

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 |                               | 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 |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60           | 0,55             | 2,98    | 1,64         | 36,66                         | 0,01     | 1,45  | 0,00  | 1,28  | 0,00   | 0,01   | 13,70                | 7,93   | 16,54  | 0,37   | 91,88               | 0,28   | 0,00  | 0,00   | 21           | 2011             |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ                 | 200          | 1,63             | 4,10    | 12,08        | 92,00                         | 0,06     | 5,54  | 0,21  | 1,87  | 0,00   | 0,06   | 28,30                | 21,72  | 44,51  | 1,00   | 380,10              | 5,25   | 0,03  | 0,00   | 83           | 2011             |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ГОВЯЖЬИ           | 90           | 14,36            | 15,67   | 13,21        | 250,99                        | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 2,97  | 0,00   | 0,09   | 13,85                | 25,00  | 141,34 | 2,39   | 267,67              | 4,80   | 0,03  | 0,00   | 268          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 150          | 5,45             | 3,05    | 34,82        | 188,65                        | 0,07     | 0,00  | 0,01  | 1,14  | 0,05   | 0,02   | 23,26                | 8,77   | 42,47  | 1,01   | 63,62               | 0,76   | 0,01  | 0,01   | 202          | 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                    | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04        | 47,36                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01   | 4,60                 | 6,60   | 16,80  | 0,40   | 25,80               | 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:              | 720          | 25,71            | 26,27   | 97,90        | 731,53                        | 0,30     | 8,43  | 0,22  | 8,09  | 0,05   | 0,23   | 98,65                | 80,30  | 290,40 | 8,24   | <sup>1</sup> 072,27 | 14,01  | 0,07  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 25,71            | 26,27   | 97,90        | 731,53                        | 0,30     | 8,43  | 0,22  | 8,09  | 0,05   | 0,23   | 98,65                | 80,30  | 290,40 | 8,24   | <sup>1</sup> 072,27 | 14,01  | 0,07  | 0,01   |              |                  |

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    | І, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                   | 60           | 1,11             | 5,18    | 4,48         | 69,31                         | 0,01     | 1,68  | 0,09  | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 22,16                | 8,11   | 19,99  | 0,38   | 189,13   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 73           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ       | 200          | 1,84             | 3,19    | 11,71        | 83,00                         | 0,05     | 3,68  | 0,18  | 1,00  | 0,06   | 0,05   | 19,50                | 14,61  | 36,81  | 0,59   | 267,68   | 3,05   | 0,01  | 0,00   | 108          | 2011             |
| КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ АРТЕК       | 150          | 4,05             | 2,87    | 23,79        | 136,98                        | 0,08     | 0,00  | 0,01  | 0,07  | 0,05   | 0,03   | 20,67                | 20,69  | 85,80  | 1,46   | 83,90    | 0,00   | 0,00  | 0,03   | 184          | 2008             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 85           | 8,12             | 4,63    | 2,58         | 85,22                         | 0,05     | 1,53  | 0,41  | 2,11  | 0,00   | 0,06   | 29,97                | 31,11  | 110,40 | 0,64   | 293,91   | 75,48  | 0,29  | 0,01   | 229          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ           | 200          | 0,16             | 0,16    | 23,16        | 95,65                         | 0,01     | 1,60  | 0,00  | 0,25  | 0,00   | 0,01   | 14,22                | 4,68   | 3,96   | 0,79   | 112,40   | 0,80   | 0,00  | 0,00   | 342          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04        | 47,36                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01   | 4,60                 | 6,60   | 16,80  | 0,40   | 25,80    | 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:              | 735          | 18,13            | 16,33   | 84,24        | 558,31                        | 0,27     | 8,49  | 0,69  | 4,26  | 0,11   | 0,21   | 114,72               | 89,60  | 291,16 | 5,06   | 1 000,02 | 80,45  | 0,30  | 0,04   |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 18,13            | 16,33   | 84,24        | 558,31                        | 0,27     | 8,49  | 0,69  | 4,26  | 0,11   | 0,21   | 114,72               | 89,60  | 291,16 | 5,06   | 1 000,02 | 80,45  | 0,30  | 0,04   |              |                  |

10 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 |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |              |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200          | 1,51             | 4,05    | 7,29         | 72,23                         | 0,04     | 10,00 | 0,21  | 1,82  | 0,00   | 0,05   | 34,09                | 17,56  | 34,32  | 0,80   | 262,33 | 3,32   | 0,02  | 0,00   | 88           | 2011             |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)            | 90           | 14,35            | 4,96    | 1,99         | 110,33                        | 0,08     | 0,88  | 0,38  | 1,46  | 0,31   | 0,11   | 45,28                | 43,61  | 188,04 | 1,02   | 405,94 | 124,08 | 0,47  | 0,01   | 250          | 2008             |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА               | 150          | 2,19             | 2,72    | 22,99        | 125,13                        | 0,02     | 0,00  | 0,01  | 0,21  | 0,05   | 0,01   | 9,10                 | 15,57  | 44,00  | 0,31   | 32,86  | 0,45   | 0,02  | 0,00   | 415          | 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                    | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04        | 47,36                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,39  | 0,00   | 0,01   | 4,60                 | 6,60   | 16,80  | 0,40   | 25,80  | 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:              | 660          | 21,77            | 12,20   | 68,42        | 470,92                        | 0,23     | 12,32 | 0,60  | 4,32  | 0,36   | 0,22   | 108,01               | 93,62  | 311,90 | 5,60   | 970,13 | 130,77 | 0,51  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 21,77            | 12,20   | 68,42        | 470,92                        | 0,23     | 12,32 | 0,60  | 4,32  | 0,36   | 0,22   | 108,01               | 93,62  | 311,90 | 5,60   | 970,13 | 130,77 | 0,51  | 0,01   |              |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>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                                                     | 250,92           | 225,89  | 866,15      | 6 526,68                            | 3,38     | 151,49 | 8,28  | 61,38 | 3,69   | 3,97   | 1 323,60             | 1 038,42 | 3 496,93 | 70,50  | 10 994,95 | 370,56 | 1,73  | 0,18   |
| Среднее значение за период                                               | 25,09            | 22,59   | 86,62       | 652,67                              | 0,34     | 15,15  | 0,83  | 6,14  | 0,37   | 0,40   | 132,36               | 103,84   | 349,69   | 7,05   | 1 099,50  | 37,06  | 0,17  | 0,02   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.4             | 31.1    | 53.5        |                                     |          |        |       |       |        |        |                      |          |          |        |           |        |       |        |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

| Возраст детей     | Обед |
|-------------------|------|
| Обед 1-4 2026 год | 703  |