

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	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	36,37	32,53	77,85	1,91	469,01	4,32	0,04	0,00	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,41	18,86	14,73	290,02	0,07	0,52	0,04	3,02	0,00	0,10	20,62	25,30	141,71	1,98	197,00	4,35	0,07	0,02	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,49	6,00	14,74	129,17	0,05	31,91	0,10	2,70	0,00	0,07	80,08	29,03	57,08	1,75	375,85	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	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:	830	35,45	36,03	124,34	965,39	0,59	38,61	0,41	10,71	0,08	0,38	179,56	163,13	490,97	9,66	¹ 336,58	15,72	0,18	0,04		
Всего за день:		35,45	36,03	124,34	965,39	0,59	38,61	0,41	10,71	0,08	0,38	179,56	163,13	490,97	9,66	¹ 336,58	15,72	0,18	0,04		

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	44,99	23,15	46,88	1,13	336,47	5,92	0,03	0,00	76	2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ГОВЯЖЬИ	90	14,39	15,68	13,26	251,43	0,07	0,00	0,00	2,97	0,00	0,09	14,54	25,10	141,70	2,39	268,14	4,80	0,03	0,00	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,32	5,79	24,00	169,15	0,14	0,00	0,02	3,00	0,08	0,09	14,97	79,18	117,07	2,75	165,67	1,43	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	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:	790	26,87	26,99	111,72	800,06	0,40	9,15	0,26	7,89	0,16	0,32	105,14	151,73	373,56	8,66	947,77	13,87	0,08	0,00		
Всего за день:		26,87	26,99	111,72	800,06	0,40	9,15	0,26	7,89	0,16	0,32	105,14	151,73	373,56	8,66	947,77	13,87	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,76	3,41	16,40	119,54	0,07	6,24	0,34	0,29	0,06	0,07	26,04	25,10	56,24	0,91	449,81	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	0,10	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	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:	680	20,67	16,24	78,29	542,51	0,32	13,94	0,81	4,45	0,06	0,24	81,07	83,08	240,25	5,04	¹ 163,68	14,02	0,11	0,01		
Всего за день:		20,67	16,24	78,29	542,51	0,32	13,94	0,81	4,45	0,06	0,24	81,07	83,08	240,25	5,04	¹ 163,68	14,02	0,11	0,01		

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		
Обед																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,24	5,24	16,43	122,18	0,09	6,70	0,20	2,44	0,00	0,05	25,83	25,00	64,72	1,00	485,08	4,40	0,03	0,00	96	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)	90	12,04	14,54	10,59	220,95	0,06	0,72	0,02	0,75	0,10	0,07	15,20	17,04	109,70	1,70	241,24	4,74	0,03	0,00	278	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ПШЕНА	150	4,07	4,15	24,84	153,06	0,11	0,00	0,02	1,03	0,06	0,01	15,11	28,24	77,07	1,00	77,64	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	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:	740	26,32	26,60	100,86	748,68	0,42	7,89	0,25	5,64	0,16	0,28	170,10	105,68	385,22	5,76	1 041,27	19,99	0,08	0,00		
Всего за день:		26,32	26,60	100,86	748,68	0,42	7,89	0,25	5,64	0,16	0,28	170,10	105,68	385,22	5,76	1 041,27	19,99	0,08	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	29,08	65,72	112,66	2,39	498,92	4,94	0,04	0,00	93	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	18,30	17,17	37,71	378,60	0,09	2,02	0,26	1,38	0,00	0,12	23,42	40,78	186,95	1,77	286,51	6,78	0,12	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 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:	720	29,75	24,46	119,37	816,21	0,40	11,50	0,51	6,27	0,04	0,29	97,92	144,57	392,47	8,95	¹ 257,29	18,63	0,18	0,03		
Всего за день:		29,75	24,46	119,37	816,21	0,40	11,50	0,51	6,27	0,04	0,29	97,92	144,57	392,47	8,95	¹ 257,29	18,63	0,18	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	250	2,07	2,80	16,88	101,20	0,09	6,60	0,20	1,23	0,00	0,05	23,08	24,19	56,27	0,92	469,04	4,62	0,03	0,00	101	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,22	16,77	2,79	222,98	0,06	0,22	0,25	2,35	2,56	0,39	98,56	15,77	206,16	2,32	221,85	26,57	0,05	0,03	210	2011
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,35	6,23	5,43	155,28	0,17	10,41	4,67	1,68	0,16	1,19	50,65	17,40	232,35	4,47	291,97	9,72	0,14	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	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:	720	41,15	28,99	80,64	765,56	0,47	17,70	5,13	6,68	2,72	1,79	287,67	102,40	640,20	10,29	¹ 261,12	50,13	0,23	0,05		
Всего за день:		41,15	28,99	80,64	765,56	0,47	17,70	5,13	6,68	2,72	1,79	287,67	102,40	640,20	10,29	¹ 261,12	50,13	0,23	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	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	0,09	8,50	0,20	2,33	0,00	0,05	30,79	21,10	46,40	0,87	366,53	3,90	0,03	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	100	1,50	4,95	9,11	87,72	0,02	14,54	0,00	2,17	0,00	0,03	36,51	12,42	26,48	0,78	160,82	2,62	0,01	0,00	45	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	7,02	28,54	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	10,71	4,14	4,45	0,44	15,68	0,00	0,00	0,00	376	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:	770	21,49	24,40	77,81	617,98	0,37	32,12	0,21	8,26	0,00	0,27	112,05	92,11	286,19	6,25	¹ 444,91	17,54	0,11	0,00		
Всего за день:		21,49	24,40	77,81	617,98	0,37	32,12	0,21	8,26	0,00	0,27	112,05	92,11	286,19	6,25	¹ 444,91	17,54	0,11	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	250	2,02	5,11	15,11	115,05	0,09	6,93	0,26	2,35	0,00	0,07	35,47	27,18	55,67	1,25	475,57	6,57	0,04	0,00	83	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ ГОВЯЖЬИ	88	14,05	15,34	12,94	245,68	0,07	0,00	0,00	2,91	0,00	0,09	13,90	24,48	138,28	2,34	261,74	4,69	0,03	0,00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,46	4,88	34,84	205,33	0,07	0,00	0,02	1,19	0,08	0,03	14,57	8,08	41,20	0,95	63,68	0,76	0,01	0,01	203	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	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:	798	28,09	28,97	115,73	837,00	0,38	9,82	0,28	9,15	0,08	0,27	104,08	94,45	322,43	8,98	¹ 200,57	15,22	0,09	0,01		
Всего за день:		28,09	28,97	115,73	837,00	0,38	9,82	0,28	9,15	0,08	0,27	104,08	94,45	322,43	8,98	¹ 200,57	15,22	0,09	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		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																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	2,30	3,69	14,62	101,09	0,08	4,60	0,22	1,24	0,05	0,05	23,91	18,23	45,85	0,75	334,49	3,82	0,03	0,00	108	2011
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ АРТЕК	150	4,05	3,42	23,80	142,06	0,08	0,00	0,02	0,08	0,06	0,03	20,07	20,65	85,77	1,46	83,99	0,00	0,00	0,03	184	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	9,56	5,48	4,99	108,41	0,06	1,80	0,47	2,50	0,00	0,07	35,44	36,62	129,98	0,76	346,40	88,80	0,34	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	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:	830	21,21	13,24	100,14	606,41	0,35	8,00	0,71	5,49	0,11	0,21	108,74	100,48	324,96	5,56	968,98	94,54	0,38	0,04		
Всего за день:		21,21	13,24	100,14	606,41	0,35	8,00	0,71	5,49	0,11	0,21	108,74	100,48	324,96	5,56	968,98	94,54	0,38	0,04		

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		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,87	5,05	9,12	90,29	0,07	12,50	0,26	2,29	0,00	0,05	43,04	21,98	42,98	0,99	327,93	4,16	0,03	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	44,95	43,59	187,98	1,02	405,93	124,08	0,47	0,01	250	2008
КАША ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ	160	2,34	2,74	24,49	131,91	0,02	0,00	0,01	0,22	0,05	0,01	9,92	16,61	46,91	0,34	34,98	0,48	0,02	0,01	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	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:	750	24,57	13,41	86,80	566,81	0,31	14,82	0,65	5,39	0,36	0,24	124,35	108,96	348,61	6,42	1 076,54	131,64	0,53	0,02		
Всего за день:		24,57	13,41	86,80	566,81	0,31	14,82	0,65	5,39	0,36	0,24	124,35	108,96	348,61	6,42	1 076,54	131,64	0,53	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	275,57	239,33	995,70	7 266,61	4,01	163,55	9,22	69,93	3,77	4,29	1 370,68	1 146,59	3 804,86	75,57	11 698,71	391,30	1,97	0,20
Среднее значение за период	27,56	23,93	99,57	726,66	0,40	16,36	0,92	6,99	0,38	0,43	137,07	114,66	380,49	7,56	1 169,87	39,13	0,20	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.2	29.6	55.2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
Обед 5-11 2026 год	763