

Утверждаю:

Директор МБОУ «Серебрянская
школа – детский сад им. кавалера ордена
Мужества В. Тошмотова»

Раздольненского района

_____ С.А Кокоркина

«01» апреля 2026 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗАЦИОННОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

**Для МБОУ «Серебрянская школа – детский сад имени кавалера Мужества
Виктора Тошмотова»
Раздольненского района
Республики Крым
(для обучающихся с 5 - 11 класс)**

ЗАВТРАК 1день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
432	Оладьи с сгущенным молоком	180/20	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	152,22	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
389	Какао с молоком	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Кисломолочный продукт (порционный)	125	2,32	2,95	0	36	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
	Хлеб пшеничный	40	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого	595	5,08	3,54	37,58	665,29	0,08	59,5	46,89	7,34	138,21	385,87	137,93	10,18

ОБЕД 1день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и ческая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Суп картофельный с бобовыми	260	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
203	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
260	Гуляш (мясной)	50/50	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
	Кондитерское изделие	50	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21
349	Овощи сезонные	100	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	40	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Чай	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Итого	990	34,48	36,53	133,44	1014,41	0,34	27,35	145	6,95	187,1	446,24	118,14	11,65

ЗАВТРАК 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	4,56	6,22	24,25	171,75	0,06	0,88	33,50	0,37	99,73	87,89	15,23	0,35
15	Кисломолочный продукт	200	2,32	2,95	0	36,00	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
	Фрукты сезонные	100	0	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого	570	14,44	20,42	66,6	508,33	0,18	2,54	123,94	0,86	352,95	306,15	49,26	1,9

ОБЕД 2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Борщ со сметаной 15%	250/10	5,12	5,35	16,14	133,25	0,16	5,81	0	2,44	50,28	137,98	38,30	1,81
321	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	2,06	3,23	9,43	75,10	0,05	34,32	0	3,46	110,90	80,28	41,30	1,62
390	Котлеты (мясные)	100	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,4	5,14	0,95
	Овощи сезонные	100	6,06	13,12	0,21	144,10	0,1	0	0	0,22	19,03	87,45	11	0,98
	Сок	200	2,22	2,10	13,22	100,00	0,02	1,00	18,00	0	4,33	80,00	10,00	0,12
	Хлеб пшеничный	40	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого	940	25	44,75	91,06	868,51	0,42	43,07	119	6,41	350,3	468,64	123,4	6,44

ЗАВТРАК 3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
121	Каша рассыпчатая	200/5	7,46	6,85	21,35	102,05	0,14	1,14	38,25	0,19	201,10	207,08	58,08	1,41
2	Гуляш (мясной)	50/50	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	20,00	0,39	10,00	22,80	5,60	0,60
209	Овощи сезонные	100	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
386	Компот фруктовый	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	40,00	0	240,00	180,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	40	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Хлеб ржано- пшеничный	30	30	1,57	0,31	13,83	64,3	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00
	Итого	675	21,86	20,54	67,34	467,03	0,32	2,64	198,25	0,82	477,7	507,88	101,48	3,83

ОБЕД 3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
95	Рассольник «Ленинградский» со сметаной 15%	250/10	8,60	8,41	14,33	167,25	0,10	9,11	15,00	0,88	45,30	176,53	47,35	1,27
259	Каша рассыпчатая	200/10	16,20	18,09	16,58	295,00	0,12	6,76	0	3,10	30,50	205,75	42,48	3,86
342	Фрикадельки (мясные)	90/10	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,00	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
97	Овощи сезонные	100	0,1	4,60	0,28	63,00	0,03	0	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Кондитерское изделие	80	0,0	3,54	17,58	118,6	0,06	152,2 2	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
389	Компот (фруктовый)	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87

	Итого	1020	32,32	27,96	106,21	810,51	0,39	34,87	15	4,48	132,89	490,31	136,48	12,71
--	-------	------	-------	-------	--------	--------	------	-------	----	------	--------	--------	--------	-------

ЗАВТРАК 4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
203	Каша молочная вязкая с крупой пшениной	200/5	5,70	4,29	31,98	189,30	0,06	0	20,00	0,82	12,39	38,67	8,62	0,86
260	Яйцо вареное	40	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
1	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/20/40	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
377	Кофейный напиток	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого	555	26,37	25,02	88,16	683,89	0,19	20,85	20	11,83	88,32	285,88	67,99	5,87

ОБЕД 4 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,90	5,70	8,08	97,85	0,06	15,80	5,0	2,37	53,65	52,05	22,58	0,84
171	Картофель отварной с маслом сливочным	200/10	3,78	7,78	39,29	242,00	0,03	0	40,00	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59
229	Рыба, тушеная с овощами	50/50	15,06	8,05	5,32	162,40	0,14	9,03	8,04	7,53	51,73	186,02	52,19	1,08
71	Овощи сезонные	100	0,53	0,08	1,43	9,00	0,03	3,68	0	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38
	Кондитерское изделие	80	0,0	3,54	17,58	118,6	0,06	152,22	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
389	Чай	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого	1010	33,27	27,07	115	852,01	0,41	32,51	153,04	10,67	190,26	511,28	151,11	8,17

ЗАВТРАК 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Макаронные изделие с маслом сливочным и сыром	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,0	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
	Фрукты	100	5,80	8,30	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,47	139,2	96,0	9,45	0,49
	Кондитерское изделие	80	0,0	3,54	17,58	118,6	0,06	152,22	24,4	0	152,22	124,56	21,34	0,48
	Сок фруктовый	200	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
386	Хлеб пшеничный	40	5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	1,8	40,0	0	242,0	188,0	30,0	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого	660	17,6	22,92	77,71	588,58	0,3	2,58	137	0,68	407,68	391,57	76,05	2,47

ОБЕД 5 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
96	Щи с капустой и сметаной 15%	250/10	2,23	5,87	16,77	128,85	0,10	7,56	5,00	2,41	30,85	75,00	26,36	0,98
289	Каша рассыпчатая с маслом	200/10	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	14,6	1,96	36,80	108,20	38,70	1,92
376	Бедро(куриное) запеченное	100	100	100	14,55	1,9	15,88	105,65	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104
342	Компот (фруктовый)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,04	0,6	40,00	0	248,00	184,00	28,00	0,20
	Овощи сезонные	100	0,53	0,08	1,43	9,00	0,03	3,68	0	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38
	Хлеб пшеничный	40	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого	940	29,99	27,88	80,77	694,81	0,32	19,6	98,6	4,45	466,74	519,73	123,46	4,73

ЗАВТРАК 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
120	Каша вязкая молочная с крупой манной	200/5	5,47	4,75	17,96	150,0	0,09	0,83	33,0	0,38	163,0	136,88	26,68	0,65
1	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/20/40	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
	Фрукты сезонные	100	0	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
389	Какао с молоком	200	2,33	4,4	13,12	145	0,004	0	34,00	0,23	7,8	22,40	4,33	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	615	19,83	22,06	51,01	494,98	0,26	2,23	213	1,06	438	437,38	68,68	2,82

ОБЕД 6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
99	Борщ со сметаной 15%	250/10	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	0	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
171	Макаронные изделия	200/10	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,00	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
260	Птица, тушеная в соусе сметано- томатном	50/50	6,84	8,01	40,06	260,00	0,13	0	40,00	0,86	36,09	156,47	36,66	2,65
	Овощи по сезону	100	0,53	0,08	1,43	9,00	0,03	3,68	0	0,08	12,75	22,50	10,50	0,38
	Кисломолочный продукт (порционный)	125	2,32	2,95	0	36,00	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10

382	Чай	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,44	0	152,22	124,56	21,33	0,48
	Хлеб пшеничный	40	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого	1065	33,74	49,29	125,04	1090,31	0,44	27,89	144,44	6,3	292,86	584,49	139,42	11,79

ЗАВТРАК 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
125	Оладьи с сгущенным молоком	180/20	4,04	7,93	27,99	210,00	0,22	28,84	40,0	0,30	27,32	111,58	40,64	1,64
229	Фрукты	100	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
45	Кисломолочный продукт	200	1,31	3,25	6,47	60,40	0,02	17,10	0	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
	Хлеб пшеничный	40	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого	570	24,54	19,35	105,54	716,09	0,51	72,68	46,89	15,65	149,58	390,18	141,82	10,25

Обед 7 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0	1,26	23,05	62,55	25,00	0,88
218	Картофель отварной с маслом сливочным	200/10	28,18	13,40	26,17	337,90	0,11	0,46	140,60	0,91	281,2	406,98	46,36	1,52
376	Бедро (куриное) запеченное	100	100	14,55	1,9	15,88	105,65	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104,35	33,12
	Фрукты сезонные	100	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92

379	Овощи сезонные	60	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0	125,78	90,00	14,00	0,13
56	Сок	200	2,22	2,10	13,22	100,00	0,02	1,00	18,00	0	4,33	80,00	10,00	0,12
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	0	0	0	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого	990	54,26	41,44	116,23	1054,76	0,38	10,52	316,4	2,57	720,17	854,71	125,91	4,96

ЗАВТРАК 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
203	Картофель отварной	200/5	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,0	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
412	Шницель (рыбный)	100	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0	0,08	15,80	4,4	5,14	0,95
321	Кондитерское изделие	80	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21
317	Овощи сезонные	100	13,72	8,84	0	134,33	0,02	0	13,0	0,20	25,35	92,95	13,0	1,17
382	Чай	200	1,00	0	20,20	84,80	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00
	Хлеб пшеничный	30	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого	735	23,32	15,14	93,99	611,07	0,24	45,39	13	3,69	193,56	277,45	105,99	7,9

ОБЕД 8 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с крупой гречневой	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
265	Жаркое по-домашнему	230	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	0	2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
	Овощи по сезону	100	0,13	0,02	15,20	62,00	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Фрукты сезонные	100	12,91	6,90	4,56	139,20	0,12	7,74	6,89	6,46	44,34	159,44	44,74	0,92
	Кондитерское изделие	100	3,10	4,86	14,14	112,65	0,04	25,74	0	2,60	83,18	60,21	30,98	1,21
	Хлеб пшеничный	40	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Кисломолочный	125	12,5	2,32	2,95	0	36,00	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00	3,50

	продукт(порционный)													
	Итого	975	28,79	38,14	113,12	927,71	0,44	24,94	80	5,69	119	392,67	115,92	9,88

ЗАВТРАК 9 день														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
171	Макаронные изделие с маслом сливочным	200/5	8,81	5,92	39,79	247,00	0,21	0	20,00	0,45	25,19	208,85	140,52	4,72
260	Птица, тушеная в сметано-томатном соусе	50/50	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
1	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/40	5,74	7,92	32,05	222,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
20	Овощи по сезону	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
342	Компот(фруктовый)	200	4,74	6,92	30,05	218,30	0,06	0	40,00	0,87	13,59	40,17	8,62	0,87
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Итого	695	28,92	29,42	91,85	747,79	0,35	8,44	20	3,43	98,47	467,34	197,99	9,83

ОБЕД 9 день														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
103	Борщ со сметаной 15%	250/10	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	0	1,43	29,20	67,58	27,28	1,13
292	Каша рассыпчатая	200/10	8,13	1,97	13,88	105,65	0,09	6,16	9,13	0,29	27,72	104,35	33,12	1,21
230	Гуляш (мясной)	50/50	8,45	1,9	15,88	110,33	0,09	8,88	9,13	0,34	29,88	180,66	33,1	2,45
342	Чай	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,04	0,6	40,00	0	248,00	184,00	28,00	0,20
	Овощи сезонные	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
2	Бутерброд с маслом	20/40	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого	960	27,18	16,57	80,14	590,86	0,35	15,15	101,13	1,82	500,01	533,46	120,55	4,22

ЗАВТРАК 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
218	Запеканка творожная	180/20	22,92	11,22	23,64	286,75	0,08	0,32	99,9	0,65	199,8	289,17	32,94	1,08
	Кондитерское изделие	80	2,16	2,55	16,6	98,25	0,01	0,1	4,20	0,02	30,70	21,90	3,40	0,02
231	Кофейный напиток	200	2,33	4,4	13,12	145	0,004	0	34,00	0,23	7,8	22,40	4,33	0,20
	Фрукты сезонные	100	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	0	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
	Итого	580	32,27	21,25	72,3	609,07	0,21	2,01	128,54	0,67	394,22	482,93	72,57	2,53

ОБЕД 10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Суп картофельный с бобовыми	250	1,93	5,67	11,11	111,85	0,05	10,70	5,00	2,42	54,13	57,65	26,58	1,24
125	Макароны отварные с маслом сливочным	200/10	3,05	7,76	21,03	174,00	0,17	21,63	40,00	0,25	21,09	84,44	30,48	1,24
9	Птица отварная	100	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Овощи по сезону	100	3,05	3,05	3,05	3,05	3	3,0	3,0	3,0	3,05	3,0	3,05	3,05
389	Кисломолочный продукт(порционный)	125	12,5	10,6	2,32	2,95	0	36,00	0	0,07	26,00	0,05	88,00	50,00
	Сок фруктовый	200	1,12	0,22	9,88	45,98	0,03	0	0	0	4,60	21,20	5,00	0,62
	Хлеб пшеничный	40	4,35	0,55	26,57	128,59	0,06	0	0	0	12,65	47,85	18,15	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,31	13,83	64,37	0,04	0	0	0	6,44	29,68	7,00	0,87
	Итого	1055	33,17	27,62	114,47	868,51	0,59	64,04	153,04	11,02	218,79	535,44	171,2	12,52

Меню разработано в соответствии сборников рецептур:

- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г
- сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельян В.А. 2015г