

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СП №11

им. Евграфа Рыжова"

Онищенко О.А.



"ПРЕЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель Запорожан М.Е.

Индивидуальный предприниматель Запорожан М.Е.

ОСНОВНОЕ

(организованное) меню завтрак

учащихся 1-4 классов в МБОУ "СП № 11 им. Евграфа Рыжова"

режим ЧС

2026г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ОВСЯНАЯ)	210	15,64	14,06	34,32	318,00	0,96	0,14	0,19	54,80	0,02	146,77	221,30	44,33	2,34	332,09	6,19	0,00	0,04
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	3,43	2,90	27,29	163,80	12,00	0,04	0,01	0,00	0,00	12,3	24,30	8,10	0,45	69,60	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	570	19,57	17,36	86,13	588,05	22,98	0,21	0,23	54,81	0,02	185,84	260,31	64,25	5,36	693,15	8,19	0,00	0,04

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г		Углевода, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
ПЛОДЫ ПО СЕЗОНУ	60	1,66	12,90	4,95	143,56	2,80	0,02	0,05	0,15	0,00	38,70	27,90	13,50	0,63	305,00	0,00	0,00	0,00
МАННОН ОТАРПАНЬЕ С СЫРОМ (150г/20)	175	9,74	13,40	28,50	275,80	1,20	0,16	0,08	52,00	0,00	304,00	134,00	15,00	1,00	53,60	2,43	0,02	0,00
МАЛО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,13	24,40	0,02	152,20	124,60	21,30	0,48	199,15	2,66	0,00	0,00
ПЕЧ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00
ПЕЧ РЖАНОЙ	30	1,93	0,00	13,50	58,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	505	20,31	29,84	78,58	680,76	5,59	0,31	0,29	76,55	0,00	506,60	333,39	59,61	5,43	635,35	6,77	0,02	0,00
Всего за день: 505		20,31	29,84	78,58	680,76	5,59	0,31	0,29	76,55	0,02	506,60	333,39	59,61	5,43	635,35	6,77	0,02	0,00

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			

4 день

Прием пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		
ПЛОД с фруктами	200	16,52	14,58	46,60	378,00	1,12	0,08	0,10	56,20	0,00	72,50	146,06	66,90	1,82	556,42	0,73	0,01	0,0
ЧАЙ с САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,0
ПЛОДЫ и ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,0
Итого за прием пищи:	530	18,95	15,24	83,46	643,60	11,14	0,15	0,15	56,21	0,00	104,13	184,26	83,85	5,47	889,68	4,41	0,01	0,0

по за день: 530	18,95	15,24	83,46	543,60	11,14	0,15	0,15	56,21	0,00	104,13	184,26	83,85	5,47	888,68	4,41	0,01	0,03
-----------------	-------	-------	-------	--------	-------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------	--------	------	------	------

5 день

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод та, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
А. ВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛИНЫ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ (ПРИСЛАВ)	220	15,33	14,80	38,50	331,42	1,14	0,17	0,23	65,24	0,02	174,7	263,45	52,77	2,79	395,30	13,6	0,00	0,04					
Б. ПШЕНИЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	0,95	1,12	26,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	0,00					
	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,00	14,00	10,00	2,80	36,80	0,00	0,00	0,00					
	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00					
	500	20,19	15,92	98,99	620,70	5,14	0,23	0,26	65,24	0,02	200,58	312,19	70,60	6,42	517,90	13,6	0,00	0,04					
Итого за прием пищи:	500	20,19	15,92	98,99	620,70	5,14	0,23	0,26	65,24	0,02	200,58	312,19	70,60	6,42	517,90	13,60	0,00	0,04					
Итого за день: 500		20,19	15,92	98,99	620,70	5,14	0,23	0,26	65,24	0,02	200,58	312,19	70,60	6,42	517,90	13,60	0,00	0,04					

6 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг					
Завтрак																							
А. ВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛИНЫ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ (ПШЕНАВ)	210	14.64	13.86	31.68	312.00	0.96	0.14	0.19	54.80	0.02	146.77	221.30	44.33	2.34	332.09	6.19	0.00	0.0					
Б. ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.22	2.90	27.29	163.80	12.00	0.04	0.01	0.00	0.00	12.3	24.30	8.10	0.45	69.60	0.00	0.00	0.0					
В. ПШЕНИЧНЫЙ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	200	0.10	0.00	14.72	59.25	0.02	0.00	0.01	0.00	0.00	10.77	3.71	3.82	0.37	13.46	0.00	0.00	0.0					
Г. ПШЕНИЧНЫЙ С САХАРОМ	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.0					
Д. ПШЕНИЧНЫЙ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	570	19.36	17.16	83.49	582.05	22.98	0.21	0.23	54.81	0.02	185.84	260.31	64.25	5.36	693.15	8.19	0.00	0.0					
Итого за прием пищи:		19.36	17.16	83.49	582.05	22.98	0.21	0.23	54.81	0.02	185.84	260.31	64.25	5.36	693.15	8.19	0.00	0.0					
Итого за день: 500		19.36	17.16	83.49	582.05	22.98	0.21	0.23	54.81	0.02	185.84	260.31	64.25	5.36	693.15	8.19	0.00	0.0					

7 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
ПЛОВ с фруктами	200	16,52	14,58	46,60	378,00	1,12	0,08	0,10	56,20	0,00	72,50	146,06	66,90	1,82	556,42	0,73	0,01	0,0	
ЧАЙ с САХАРОМ	200,00	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,0	
ПЛОДЫ и ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,0	
Итого за прием пищи:	500	19,93	14,98	85,17	568,55	11,14	0,14	0,14	56,21	0,00	106,11	184,17	83,40	4,75	884,68	2,73	0,01	0,0	
Всего за день: 500		19,93	14,98	85,17	568,55	11,14	0,14	0,14	56,21	0,00	106,11	184,17	83,40	4,75	884,68	2,73	0,01	0,0	

8 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг

Завтрак

КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ (ВЫСНОВА)	220	15,33	14,80	38,50	371,42	1,14	0,17	0,23	66,24	0,02	174,7	263,45	52,77	2,79	395,30	13,6	0,00	0,04
ПЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	0,95	1,12	26,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	0,00
С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,13	24,40	0,02	152,20	124,60	21,30	0,49	199,15	2,66	0,00	0,01
ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00
за прием пищи:	500,00	23,27	19,46	96,37	694,50	2,73	0,27	0,38	89,64	0,04	338,78	422,79	81,90	4,10	680,25	16,26	0,00	0,05
за день:		23,27	19,46	96,37	694,50	2,73	0,27	0,38	89,64	0,04	338,78	422,79	81,9	4,10	680,25	16,26	0,00	0,05

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг

Завтрак

КАША ПО СЕЗОНУ	60	1,65	12,90	4,95	143,56	2,80	0,02	0,05	0,15	0,00	38,70	27,90	13,50	0,63	305,00	0,00	0,00	0,00
КАШУНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (150/50/20)	175	9,74	13,40	28,50	275,80	1,20	0,16	0,08	62,00	0,00	304,00	134,00	15,00	1,00	53,60	2,43	0,02	0,04
И С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00
ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	0,00	14,05	84,30	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	6,84	23,40	4,68	0,36	36,80	0,00	0,00	0,00
ПШЕ РЖАНОЙ	30	1,93	0,00	13,50	58,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00
за прием пищи:	605	16,33	26,30	75,72	621,41	4,02	0,25	0,17	52,15	0,00	365,17	212,50	42,13	5,43	449,66	4,11	0,02	0,04
за день:		16,33	27,69	80,45	621,41	4,02	0,25	0,17	52,15	0,00	365,17	212,50	42,13	5,43	449,66	4,11	0,02	0,04

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг

Завтрак

КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ (ПРЕЧНЕВАЯ)	210	14,64	13,86	31,68	312,00	0,96	0,14	0,19	54,80	0,02	146,77	221,30	44,33	2,34	332,09	6,19	0,00	0,04
КОНИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	35	0,95	1,12	26,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	0,00
СОК	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,00	14,00	10,00	2,80	36,80	0,00	0,00	0,00
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	27,80	2,00	0,00	0,01
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,06	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	675	18,92	15,64	100,26	623,33	14,96	0,24	0,25	54,81	0,02	186,67	281,13	70,61	8,89	736,69	9,87	0,00	0,05
Всего за день: 575		18,92	15,64	100,26	623,33	14,96	0,24	0,25	54,81	0,02	186,67	281,13	70,61	8,89	736,69	9,87	0,00	0,05

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал																
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																	
Итого за весь период	197,03	194,67	876,58	6 337,94																
Среднее значение за период	19,70	19,46	87,66	633,79																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	533

