

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СШ №11

им. Евграфа Рыжова"

Онищенко О.А.



"УТВЕРЖДАЮ"

Индивидуальный предприниматель

Запорожан М.Е.

ИП Запорожан М.Е.



ОСНОВНОЕ

(организованное) меню завтрак-обед

учащихся 5-11 классов льготных категорий
в МБОУ "СШ № им. Евграфа Рыжова"

(дети сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей)

Режим ЧС

2026г

1 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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛЫН, ПШЕНИЧНОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ ЗЕРН (ОВОСЯНКА)	250	18,61	15,97	38,97	358,30	1,20	0,16	0,24	62,27	0,02	166,78	236,31	50,37	2,65	377,37	7,03	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 (ФРУКТЫ)	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	0,01			
Итого за прием пищи:	610	22,54	19,27	90,78	628,35	23,22	0,21	0,28	62,28	0,02	205,85	275,32	64,25	5,67	738,43	9,03	0,00	0,05			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,11	2,50	14,40	6,00	0,04	0,06	0,02	0,00	23,10	42,20	13,40	1,10	140,60	19,16	0,00	0,01			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,60	8,40	24,33	167,25	9,11	0,15	0,15	15,00	0,00	45,30	176,53	47,35	1,27	575,75	4,70	0,00	0,03			
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	15,20	18,56	4,35	351,95	0,98	0,02	0,10	0,08	0,00	24,93	145,11	19,84	2,08	300,33	0,35	0,00	0,00			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,49	6,01	24,62	336,37	0,00	0,36	0,19	0,07	0,00	25,38	217,28	145,27	6,28	304,77	2,64	0,00	0,01			
ЛОК	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			
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	0,26	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	0,00			
УНИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	2,80	5,21	88,60	133,40	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,01	10,22	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	970	38,73	38,56	190,99	1 231,82	14,37	0,42	0,33	0,33	0,00	104,71	446,71	184,31	10,21	1274,90	11,50	0,00	0,05			
Итого за день: 1580		61,27	57,82	281,77	1 860,17	37,59	0,63	0,61	62,61	0,02	310,56	722,03	248,56	15,88	2013,33	20,53	0,00	0,10			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод г, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, 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	100	2,75	12,22	17,64	96,80	4,60	0,03	0,07	0,25	0,00	64,50	46,50	22,50	1,05	508,00	0,00	0,00	0,00	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (170/25)	200	11,13	15,31	32,57	315,20	1,37	0,18	0,09	59,42	0,00	347,42	153,14	17,14	1,14	61,25	2,77	0,03	0,05	
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	0,01	
ПЕЧЬ 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	
ПЕЧЬ 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:	570	22,80	31,07	95,34	673,40	7,56	0,34	0,32	84,07	0,00	575,82	371,13	70,75	5,43	846,00	7,11	0,03	0,06	
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,86	0,20	3,80	24,20	25,00	0,06	0,40	0,15	0,00	13,89	24,60	19,90	1,10	290,00	2,10	0,00	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮ	250	13,32	3,10	19,61	159,92	8,78	0,12	0,12	0,30	0,00	44,88	85,39	44,92	1,72	530,29	5,12	0,00	0,03	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСНОЙ КОНСЕРВОЙ	280	21,21	24,29	33,84	381,12	29,89	0,08	0,23	0,78	0,06	110,13	164,65	45,96	4,56	311,96	4,63	0,00	0,04	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0	0,16	27,88	#	114,60	0,90	0,01	0,01	0,00	13,16	4,40	5,14	0,95	632,80	0,80	0,00	0,00	
ПЕЧЬ 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	
ПЕЧЬ РЖАНОЙ	40	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	0,00	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	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	0,01	
Итого за прием пищи:	910	40,63	28,25	93,44	870,49	50,30	0,30	0,38	1,07	0,04	172,54	293,41	111,27	7,04	1414,69	12,77	0,00	0,07	
Итого за день: 1480		63,43	59,32	188,78	1 543,89	57,86	0,64	0,70	85,14	0,04	748,36	664,54	182,02	12,47	2290,69	19,88	0,05	0,13	

3 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			

2

Завтрак																		
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛИНЫ, ПШЕНИЧНОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ПШЕНО)	250	18,34	15,62	39,10	362,41	1,34	0,16	0,26	63,10	0,02	168,78	236,31	50,37	2,65	377,37	7,03	0,00	0,04
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	1,35	5,88	33,20	171,68	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,20	16,20	4,50	0,67	70,00	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	278,00	2,00	0,00	0,01
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	0,00
Итого за прием пищи:	630	23,02	22,24	118,75	745,02	15,34	0,27	0,33	63,11	0,02	210,84	301,00	78,00	9,40	802,97	10,71	0,00	0,05
Обед																		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	1,08	0,06	1,80	13,80	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6,81	5,10	10,75	96,66	8,50	0,06	0,05	0,20	0,00	36,09	47,48	21,41	0,91	366,67	3,90	0,00	0,02
ПЛОД (С МЯСНОЙ КОНСЕРВОЙ)	280	29,17	20,91	109,02	412,16	1,91	0,07	0,19	0,28	0,00	46,15	297,89	67,73	3,76	432,11	1,64	0,01	0,03
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	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
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	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	0,00
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	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	0,01
Итого за прием пищи:	910	42,96	27,95	163,65	863,43	38,41	0,21	0,28	0,48	0,00	147,20	421,86	100,35	6,47	1164,64	9,02	0,01	0,06
Всего за день: 1540		66,98	54,27	282,40	1701,45	53,75	0,48	0,61	63,59	0,02	358,04	722,86	178,35	15,87	1967,61	20,29	0,01	0,11

4 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод ы, г	Завтрак	Витамины						Минеральные вещества						
						Энергетич- ческая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Витамин С, мг		Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	Витамин А, мг	Витамин Д, мкг	Кальций, мг	Фосфор, мг	Магний, мг	Железо, мг	Потassium, мг	Йод, мкг	Селен, мг	Фтор, мг	
ПЛОДЫ С ФРУКТАМИ	250	20,65	18,22	58,25	472,50	1,40	0,10	0,12	70,25	0,00	90,62	182,57	83,62	2,27	695,52	0,91	0,02	0,02
АИ 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
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	0,00
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	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:	580	23,08	18,88	95,11	738,10	11,42	0,17	0,17	70,26	0,00	122,25	220,77	100,57	5,92	1027,78	4,59	0,02	0,03

Обед

ХЛЕБ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,11	2,50	14,40	6,00	0,04	0,06	0,02	0,00	23,10	42,20	13,40	1,10	140,60	19,16	0,00	0,01
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ (ВАРИАНТ)	250	5,94	5,50	19,92	154,74	7,05	0,15	0,08	0,25	0,00	67,34	136,51	40,18	1,89	567,01	3,43	0,00	0,03
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	13,34	17,92	3,22	227,76	1,23	0,03	0,10	0,01	0,00	24,44	140,47	18,96	2,03	298,16	0,42	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ (ВАРИАНТ)	180	6,62	5,40	31,74	202,14	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	5,83	28,44	25,34	1,33	36,42	0,81	0,02	1,32
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ (ВАРИАНТ)	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)	40	2,91	1,13	19,94	101,66	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
ХЛЕБ РЖАНО	40	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	0,00
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	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	0,01
Итого за прием пищи:	1060	32,94	30,72	119,66	891,85	28,28	0,38	0,32	0,28	0,00	138,41	408,51	117,69	10,59	1156,59	7,96	0,02	1,36
Всего за день: 1540		56,02	49,56	214,77	1629,95	39,70	0,55	0,49	70,54	0,00	258,66	629,28	218,26	16,51	2184,37	12,55	0,04	1,39

5 День

Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углевода 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	
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛИНЫ, ПШЕНИЧНОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ПШЕНО)	250	18,61	15,97	38,97	358,30	1,20	0,16	0,24	62,27	0,02	166,78	236,31	50,37	2,65	377,37	7,03	0,00	0,04	
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ (ВАРИАНТ)	60	1,42	6,12	34,60	174,32	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,63	18,40	4,80	0,67	72,10	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ (ВАРИАНТ)	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	
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ (ВАРИАНТ)	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	

того за прием пищи:

550	23.94	22.09	107.82	701.72	5.20	0.23	0.28	62.27	0.02	195.25	292.11	69.85	6.48	523.07	7.03	0.00	0.04
-----	-------	-------	--------	--------	------	------	------	-------	------	--------	--------	-------	------	--------	------	------	------

ПОСЛАНИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ

СОУЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

КАПУ ОВОЩНОЕ (С КОНСЕРВОВ МЯСНОЙ)

ОМЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ой ВАРИАНТ)

ПЕ В ПЛЕЩИНЧЫ

ПЕ В ПЛЕЩИНЧЫ

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)

того за прием пищи:

того за день:

Обед																
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	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
100	1.08	0.06	1.80	18.00	0.01	0.01	0.00	0.00	28.80	18.80	9.60	0.36	180.00	1.80	0.00	0.01
250	1.72	5.01	12.41	102.22	7.94	0.04	0.21	0.00	39.83	43.80	22.77	1.11	330.24	5.47	0.00	0.01
280	20.31	26.93	17.57	394.27	13.17	0.10	0.19	0.78	65.62	248.18	53.42	4.10	835.90	4.63	0.00	0.02
200	0.16	0.12	2.70	111.12	0.80	0.01	0.01	0.00	13.83	5.76	0.72	63.21	0.40	0.00	0.00	0.04
40	2.91	1.13	19.94	101.66	0.00	0.03	0.01	0.00	6.84	23.49	4.88	0.36	36.80	0.00	0.00	0.00
40	1.93	0.26	12.34	55.35	0.00	0.04	0.02	0.00	4.86	23.49	5.13	1.08	40.80	1.68	0.00	0.00
150	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	16	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01
910	28.51	33.91	76.66	829.42	49.91	0.26	0.30	1.00	175.78	374.03	108.98	9.93	1764.95	15.98	0.00	0.07
	43.43	48.63	180.77	1437.96	55.11	0.50	0.58	63.27	317.03	666.14	178.83	16.41	2288.02	23.01	0.00	0.11

6 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	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАЛИНЫ, ПШЕННОЙ, ОВсяНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ ЗЕРН (ПШЕННАЯ)	250	18.61	15.97	38.97	358.30	1.20	0.16	0.24	62.27	0.02	166.78	236.31	50.37	2.65	377.37	7.03	0.00	0.04
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	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	0.00
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	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01
Итого за прием пищи:	610	23.33	19.27	90.78	628.35	23.22	0.23	0.28	62.28	0.02	205.85	275.32	64.25	5.67	738.43	9.03	0.00	0.05

Обед

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	100	2.75	21.50	8.25	139.26	4.60	0.03	0.07	0.25	0.00	64.50	46.50	22.50	1.05	508.00	0.00	0.00	0.00
МЯСНО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	250	6.81	5.10	10.75	96.66	8.50	0.06	0.05	0.20	0.00	36.09	47.48	21.41	0.91	366.67	3.90	0.00	0.02
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	100	15.20	18.56	4.35	351.95	0.98	0.02	0.10	0.08	0.00	24.93	145.11	19.84	2.08	300.33	0.35	0.00	0.00
СОСИС	180	5.01	6.00	28.72	188.76	0.00	0.13	0.12	0.00	0.00	13.16	102.56	35.88	1.17	92.62	2.64	0.00	0.98
КАПЕЛЬ ПШЕНИЧНЫЙ	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
КАПЕЛЬ РЖАНОЙ	40	2.91	1.13	19.94	101.66	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
КОМБИНИРОВАННОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	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	0.00
Итого за прием пищи:	70	0.95	4.12	23.24	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
Итого за день: 1520	910	36.56	56.67	127.79	1142.62	18.08	0.34	0.39	0.53	0.00	169.42	413.88	122.59	9.92	1431.02	8.57	0.00	1.00
		59.89	75.94	218.57	1910.02	41.30	0.57	0.67	62.81	0.02	375.27	689.20	186.84	15.59	2169.45	17.60	0.00	1.05

7 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	Св, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	

Завтрак

Итого за день:	250	20.65	18.22	58.25	472.50	1.40	0.10	0.12	70.25	0.00	90.62	182.57	83.62	2.27	695.62	0.91	0.02	0.02
КАП В ПЛЕЩИНЧЫ	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)	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
Итого за прием пищи:	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	0.01
Итого за день: 1520	590	24.06	18.62	96.82	663.05	11.42	0.16	0.16	70.26	0.00	124.23	220.88	100.12	5.20	1023.78	2.91	0.02	0.03

Итого за день: 1520

Итого за день:	100	0.80	0.11	2.50	14.40	6.00	0.04	0.06	0.02	0.00	23.10	42.20	13.40	1.10	140.60	19.16	0.00	0.01
----------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	--------	-------	------	------

4

ГОРЬКОВЫЙ С КРУПЮИ	250	13,32	3,10	19,61	159,92	8,78	0,12	0,12	0,30	0,00	44,88	85,39	44,92	1,72	530,29	5,12	0,00	0,03
КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	100	13,34	17,92	3,22	227,76	1,23	0,03	0,10	0,01	0,00	24,44	140,47	18,96	2,03	298,16	0,42	0,00	0,00
ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,40	31,74	202,14	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	5,83	28,44	25,34	1,33	36,42	0,81	0,02	1,32
ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	2,70	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00
ДРУГИЕ ПИЩЕВЫЕ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	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
ОБЕД	40	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	0,00
ИЗ ПЛОДОВ СВЕЖИХ (ГРЯДКИ)	150	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	27,80	2,00	0,00	0,01
на прием пищи:	1060	39,48	28,48	101,85	923,35	27,61	0,37	0,38	0,34	0,00	139,11	358,35	124,86	10,61	1473,51	29,99	0,02	1,37
за день: 1660		63,54	47,10	198,67	1586,40	39,03	0,53	0,54	0,50	0,00	263,34	694,64	224,98	15,81	2487,29	32,90	0,04	1,40

8 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	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																		

Завтрак

КАША С МОЛОКОМ	250	15,33	14,80	38,50	371,42	1,14	0,17	0,23	65,24	0,02	174,7	263,45	52,77	2,79	385,30	13,6	0,00	0,04
КОШИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	1,35	5,88	33,20	171,68	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,20	16,20	4,50	0,67	70,00	0,00	0,00	0,00
КОШИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,13	24,40	0,02	132,20	124,60	21,30	0,48	199,15	2,66	0,00	0,01
Итого за прием пищи:	540	23,97	24,22	103,33	746,00	2,73	0,28	0,39	89,64	0,04	340,94	427,65	83,25	4,30	701,25	16,26	0,00	0,05

Обед

РАССОЛЫВАЮЩИЙ ЛЕНИНГРАДСКИЙ	100	1,08	0,06	1,80	13,80	18,00	0,01	0,01	0,00	0,00	28,80	18,60	9,60	0,36	180,00	1,80	0,00	0,01
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСНОЙ КОНСЕРВОЙ	250	5,20	7,40	25,60	117,90	14,30	0,15	0,06	0,00	0,00	16,58	34,95	28,00	1,03	476,55	5,47	0,00	0,02
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	280	21,21	24,29	33,84	381,12	29,89	0,08	0,23	0,78	0,06	110,13	164,65	45,96	4,56	311,96	4,63	0,00	0,04
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРЯДКИ)	40	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	0,00
Итого за прием пищи:	150	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	27,80	2,00	0,00	0,01
Всего за день: 1600	1060	33,39	33,63	103,32	853,63	72,19	0,34	0,35	0,79	0,06	191,67	276,09	103,17	8,59	1325,31	15,98	0,00	0,08

9 День

Принем пищу, 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

ОБЕД	100	2,75	21,50	8,25	139,26	4,60	0,03	0,07	0,25	0,00	64,50	46,50	22,50	1,05	508,00	0,00	0,00	0,00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (170г/25)	200	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	0,04
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
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	0,00
Итого за прием пищи:	570	17,43	34,90	79,02	617,11	5,82	0,26	0,19	52,25	0,00	390,97	231,10	51,13	5,43	652,66	4,11	0,02	0,04

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ

ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	100	0,80	0,11	2,50	14,40	6,00	0,04	0,06	0,02	0,00	23,10	42,20	13,40	1,10	140,60	19,16	0,00	0,01
-----------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	--------	-------	------	------

ПЛОД (С МЯСНОЙ КОНСЕРВОЙ)

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	280	29,17	20,91	109,02	412,16	1,91	0,07	0,19	0,28	0,00	46,15	297,89	57,73	3,76	432,11	1,64	0,01	0,03
--	-----	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------	--------	------	------	------

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	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
-------------	----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	------	-------	------	------	-------	------	------	------

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ГРЯДКИ)

Итого за прием пищи:	150	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	0,00
Всего за день: 1630	1060	39,17	27,95	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16	11,00	8,00	2,20	27,80	2,00	0,00	0,01

5

Пример 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

КАП. МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ (НАПЕКАР)	250	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		
РОСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	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		
ИЛИ ОДН. СВЕЖИЕ (УБЛОКИ)	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	276,00	2,00	0,00	0,01		
ОБЖАРО. ПШЕНИЧНЫМ	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	0,00		
на прием пищи	630	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		

Обед

НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,86	0,20	3,80	24,20	25,00	0,06	0,40	0,15	0,00	13,89	24,60	19,90	1,10	290,00	2,10	0,00	0,00		
МАРГОВЕ ЛИНДЯ С БОБОВЫМ (1 ВАРИАНТ)	250	5,94	5,50	19,92	154,74	7,05	0,15	0,08	0,25	0,00	57,34	136,51	40,18	1,89	567,01	3,43	0,00	0,00		
ОБЖАРО. (С КОНСЕРВ. МЯСНОЙ)	280	17,41	23,09	15,06	337,95	11,29	0,09	0,17	0,67	0,04	56,25	212,73	45,45	3,52	716,49	3,97	0,00	0,04		
МЯСО ИЗ СМЕСИ СУХОВУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00		
НЕ ПШЕНИЧНЫМ	40	2,91	1,13	19,94	101,66	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		
НЕ В РЖАНОМ	40	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	0,00		
ПОДЛ. И ЛЮД. СВЕЖИЕ (УБЛОКИ)	150	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	276,00	2,00	0,00	0,01		
на прием пищи:	1060	30,11	30,67	80,86	857,70	53,34	0,40	0,70	1,08	0,04	163,64	431,73	125,14	10,15	1930,30	13,18	0,00	0,08		
на день: 1690		49,03	46,31	181,12	1481,03	68,30	0,64	0,95	55,85	0,06	350,31	712,86	195,75	19,04	2866,90	23,05	0,00	0,13		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал																
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																	
Итого за весь период	587,25	561,65	2 156,95	16 449,23																
Среднее значение за период	58,73	56,16	215,70	1 644,92																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-17 лет	588	991



Приним пищи, наименование блюд

Масса порции	Пищевые вещества	
	Белки, г	Жиры, г

Углеводы, г

КАП МОЛОЧНАЯ ИЗ МАНОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ (ЧЕЧЕВ)	250	14,64	13,85	31,4
---	-----	-------	-------	------

ОСНОВНОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	0,95	1,12	2,07
------------------	----	------	------	------

ИЛИ ОДН СВЕЖИЕ (БЕЛКИ)	200	1,00	0,07	2,07
------------------------	-----	------	------	------

ОЖАНО ПШЕНИЧНЫ	100	0,40	0,07	1,07
----------------	-----	------	------	------

из приема пищи:	30	1,93	0,11	2,04
-----------------	----	------	------	------

из приема пищи:	630	18,92	15,74	34,66
-----------------	-----	-------	-------	-------

ИЛИ ТАТУАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,86	0,11	0,97
-----------------------	-----	------	------	------

ИЛИ ТАТУАЛЬНЫЕ С ВОВОНЫМИ (1 ВАРИАНТ)	250	5,94	0,28	6,22
---------------------------------------	-----	------	------	------

ИЛИ ТАТУАЛЬНЫЕ С ОВСОМ (С КОНСЕРВОВ МЯСНОЙ)	280	17,41	2,28	19,69
---	-----	-------	------	-------

ИЛИ ТАТУАЛЬНЫЕ С ОВСОМ (С КОНСЕРВОВ МЯСНОЙ)	200	0,66	0,11	0,77
---	-----	------	------	------

ИЛИ ТАТУАЛЬНЫЕ С ОВСОМ (С КОНСЕРВОВ МЯСНОЙ)	40	2,91	0,22	3,13
---	----	------	------	------

ИЛИ ТАТУАЛЬНЫЕ С ОВСОМ (С КОНСЕРВОВ МЯСНОЙ)	40	1,93	0,22	2,15
---	----	------	------	------

ИЛИ ТАТУАЛЬНЫЕ С ОВСОМ (С КОНСЕРВОВ МЯСНОЙ)	150	0,40	0,11	0,51
---	-----	------	------	------

ИЛИ ТАТУАЛЬНЫЕ С ОВСОМ (С КОНСЕРВОВ МЯСНОЙ)	1060	30,11	3,11	33,22
---	------	-------	------	-------

Итого за день: 1690		49,03	1,11	50,14
---------------------	--	-------	------	-------

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	687,25	561,65	2 156,95	16 449,23
Среднее значение за период	58,73	56,16	215,70	1 644,92

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМУ

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-17 лет	588	991