

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СИ № 16 им. С. Иванова»
О.А. Донцова

«» 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «АТЛАНТА»
В. В. Доценко

 2026г.

Циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)
учащихся льготных категорий (сироты, опекаемые) 5-11 классов
МБОУ «СИ № 16 им. С. Иванова»

(режим ЧС)

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ и ДРУГИХ КРУП (ОВСЯНАЯ)	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	173	2011
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	2-чс	2011
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	376	2011
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	0,01	338	2011
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	71	2011
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	103	2011
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	256-чс	2011
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	303	2011
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	389	2011
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	ПП-з	
ХЛЕБ 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	ПП-з	2008
КОНДИТЕРСКОЕ 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		2008
Итого за прием пищи:	970	38,73	38,55	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		
Всего 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			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ 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	71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (170\5\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	204	2011
КАКАО 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	382	2011
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	ПП-з	
ХЛЕБ 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	ПП-з	2008
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	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	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	101	2011
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	321\236-чс	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0	0,16	27,88	114,60	0,90	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	4,40	5,14	0,95	632,80	0,80	0,00	0,00	342	2011
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	ПП-з	
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	ПП-з	2008
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	338	2011
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		
Всего 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	2260,69	19,88	0,05	0,13		

3 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, 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	173	2011
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		2008

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	389	2011
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	338	2011
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	ПП-э	2008
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 СОЛЕННЫЕ	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	70	2011
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	99	2011
ПЛОВ (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	57,73	3,76	432,11	1,64	0,01	0,03	265-чс	2011
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	349	2011
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	ПП-э	
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	ПП-э	2008
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	338	2011
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	1 701,45	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

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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	0,06	321/236-чс	2011
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	376	2011
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	ПП-э	2008
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	338	2011
Итого за прием пищи:	550	26,15	25,68	80,84	738,10	29,91	0,15	0,27	0,78	0,00	132,60	215,25	59,59	6,37	403,02	6,31	0,00	0,06		

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	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (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	0,03	102-чс	2011
ГУЛЯШ ИЗ 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	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ 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	309	2011
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	389	2011
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	ПП-э	2008
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	338	2011
Итого за прием пищи:	1060	32,94	30,72	119,66	891,85	28,28	0,38	0,32	0,28	0,00	136,41	408,51	117,69	10,59	1156,59	7,96	0,02	1,36		
Всего за день:1640		56,02	49,56	214,77	1 629,95	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

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ и ДРУГИХ КРУП (ГРЕЧНЕВАЯ)	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	173	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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		2008
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	389	2011
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	ПП-э	
Итого 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		

Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	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	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,72	5,01	12,41	102,22	7,94	0,04	0,04	0,21	0,00	39,83	43,60	22,77	1,11	330,24	5,47	0,00	0,02	82	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	280	20,31	26,93	17,57	394,27	13,17	0,10	0,19	0,78	0,06	65,62	248,18	53,02	4,10	835,90	4,63	0,00	0,04	143/256-чс	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,12	2,70	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	0,00	342.2	2011

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	ПП-з	
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	ПП-з	2008
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	338	2011
Итого за прием пищи:	910	28,51	33,91	76,56	829,42	49,91	0,26	0,30	1,00	0,06	175,78	374,03	108,98	9,93	1764,95	15,98	0,00	0,07		
Всего за день:		43,43	48,63	180,77	1437,96	55,11	0,50	0,58	63,27	0,08	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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ и ДРУГИХ КРУП (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	173	2011
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	2-чс	2011
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	376	2011
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	338	2011
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																				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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	71	2011
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	99	2011
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	256-чс	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	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	303	2011
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	389	2011
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	ПП-з	
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	ПП-з	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	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		2008
Итого за прием пищи:	910	36,56	56,67	127,79	1 142,62	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		
Всего за день: 1520		59,89	75,94	218,57	1 910,02	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		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПЛОВ 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	195	2011
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	376	2011
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	ПП-з	
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	338	2011
Итого за прием пищи:	590	24,06	18,62	96,82	663,05	11,42	0,16	0,16	70,26	0,00	124,23	220,68	100,12	5,20	1023,78	2,91	0,02	0,03		

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	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	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	101	2011
ГУЛЯШ ИЗ 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	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ 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	309	2011
КОМПОТ 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	342.1	2011
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	ПП-з	
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	ПП-з	2008
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	338	2011
Итого за 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		
Всего за день: 1650		63,54	47,10	198,67	1 586,40	39,03	0,53	0,54	70,60	0,00	263,34	694,64	224,98	15,81	2497,29	32,90	0,04	1,40		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ и ДРУГИХ КРУП (ОВСЯНАЯ)	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	395,30	13,6	0,00	0,04	173	2011
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		2008
КАКАО 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	382	2011
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	ПП-з	
Итого за прием пищи:	540	23,67	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																				
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	70	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	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	96	2011
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	321\266-чс	2011
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	349	2011
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	ПП-з	
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	ПП-з	2008
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	338	2011
Итого за прием пищи:	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	9,59	1325,31	15,58	0,00	0,08		
Всего за день:1600		57,06	57,85	206,65	1 599,96	74,92	0,62	0,74	89,95	0,10	532,61	703,74	186,42	13,89	2116,85	31,84	0,00	0,13		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	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	71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (170\525)	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	204	2011
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	376	2011
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	ПП-э	
ХЛЕБ 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	ПП-э	2008
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		
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	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,80	4,98	8,13	84,48	18,48	0,08	0,04	0,00	0,00	33,98	47,43	22,20	0,83	270,55	6,43	0,00	0,04	88	2011
ПЛОВ (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	57,73	3,76	432,11	1,64	0,01	0,03	265- чс	2011
КОМПОТ 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	342	2011
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	ПП-э	
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	ПП-э	2008
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	338	2011
Итого за прием пищи:	1060	39,17	27,95	164,43	830,17	37,99	0,30	0,31	0,31	0,00	144,09	449,37	93,37	10,12	1311,30	31,71	0,01	0,09		
Всего за день:1630		56,60	64,85	243,45	1 698,40	43,81	0,56	0,50	52,56	0,00	535,06	680,47	144,50	15,55	1963,60	35,82	0,03	0,13		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
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	70	2011
ПЛОВ (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	57,73	3,76	432,11	1,64	0,01	0,03	265-чс	2011
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	389	2011
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	ПП-з	2008

Итого за прием пищи:	630	33,18	21,23	143,36	623,33	23,91	0,14	0,23	0,28	0,00	93,81	353,98	82,46	8,00	689,71	5,12	0,00	0,04
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	-------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------	--------	------	------	------

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	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (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	0,03	102	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КОНСЕРВОЙ 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	143/256- 144	2011
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	349	2011
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	ПП-з	
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	ПП-з	2008
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	338	2011
Итого за 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		
Всего за день: 1690		49,03	46,31	181,12	1 481,03	68,30	0,64	0,95	55,85	0,06	350,31	712,86	195,75	19,04	2666,90	23,05	0,00	0,13		

--

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал												
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г													
Итого за весь период	604,58	574,04	2 185,78	16 259,29												
Среднее значение за период	60,46	57,40	218,58	1 625,93												

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-17 лет	583	991

Наименование сборника рецептур:
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г.