СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ-Д/С №17»

Демидова Е.М.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Балашова Э.Р.

2026г

Основное при ЧС

(организованное) меню на осенне-зимний период

Для учащихся 1-4 классов

(завтраки)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС),ГРЕЧНЕВАЯ	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	520	2016
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:	**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	0,05		
Всего за день: 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	0,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ ИЛИ КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,65	12,90	4,95	103,56	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	ПП-чс	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (150\5\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	0,04	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:	**505**	**20,31**	**29,84**	**78,58**	**640,76**	5,59	0,31	0,29	76,55	0,00	506,60	333,39	59,61	5,43	635,35	6,77	0,02	0,05		
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	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС),ГРЕЧНЕВАЯ	210	14,64	13,06	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	520	2016
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	35	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
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-з	2008
Итого за прием пищи:	**575**	**18,92**	**17,84**	**97,26**	**682,26**	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**	**17,84**	**97,26**	**682,26**	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		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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	0,02	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 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
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:	**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		
Всего 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

–	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборник

Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	рецептуры	рецептур
Завтрак																				
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС),ГРЕЧНЕВАЯ	220	15,33	14,60	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	520	2016
КОНДИТЕРСКОЕ 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		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-з	
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	13,6	0,00	0,04		
Всего 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС),ГРЕЧНЕВАЯ	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	520	2016
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:	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	0,05		
Всего 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	0,05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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	0,02	195	2011
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	0,00	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:	**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	0,03		
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	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС),ГРЕЧНЕВАЯ	220	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	520	2016
КОНДИТЕРСКОЕ 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		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:	**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		
Всего 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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ ИЛИ КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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	ПП-чс	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (150\5\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	0,04	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-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:	**505**	**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		
Всего 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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС),ГРЕЧНЕВАЯ	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	520	2016
КОНДИТЕРСКОЕ 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		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-з	2008
Итого за прием пищи:	**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**		
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	Углеводы, 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	

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ Д/С №17»

Дамидова Е.М.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Балашова Э.Р.

2026г

Основное при ЧС

(организованное) меню на весенне-летний период

Для учащихся 1-4 классов

(завтраки)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС),ГРЕЧНЕВАЯ	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	520	2016
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:	**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	0,05		
Всего за день: 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	0,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ ИЛИ КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,65	12,90	4,95	103,56	2,60	0,02	0,05	0,15	0,00	38,70	27,90	13,50	0,63	305,00	0,00	0,00	0,00	ПП-чс	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (150\5\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	0,04	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:	**505**	**20,31**	**29,84**	**78,58**	**640,76**	5,59	0,31	0,29	76,55	0,00	506,60	333,39	59,61	5,43	635,35	6,77	0,02	0,05		
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	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС),ГРЕЧНЕВАЯ	210	14,64	13,06	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	520	2016
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	35	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
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-з	2008
Итого за прием пищи:	**575**	**18,92**	**17,84**	**97,26**	**682,26**	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**	**17,84**	**97,26**	**682,26**	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		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
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	0,02	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 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
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:	**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		
Всего 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

	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборник

Прием пищи, наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	рецептуры	рецептур
Завтрак																				
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС),ГРЕЧНЕВАЯ	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	520	2016
КОНДИТЕРСКОЕ 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		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-з	
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	13,6	0,00	0,04		
Всего 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС),ГРЕЧНЕВАЯ	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	520	2016
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:	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	0,05		
Всего 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	0,05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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	0,02	195	2011
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	0,00	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:	**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	0,03		
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	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		

Завтрак																				
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС),ГРЕЧНЕВАЯ	220	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	520	2016
КОНДИТЕРСКОЕ 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		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:	**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		
Всего 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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ ИЛИ КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	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	ПП-чс	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (150\5\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	0,04	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-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:	**505**	**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		
Всего 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								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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, ИЛИ ОВСЯНОЙ, ИЛИ ЯЧНЕВОЙ, ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ (ГЕРКУЛЕС),ГРЕЧНЕВАЯ	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	520	2016
КОНДИТЕРСКОЕ 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		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-з	2008
Итого за прием пищи:	**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**		
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	Углеводы, 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	