СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ « СОШ - детский сад №17»

Демидова Е.М.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Балашова Э.Р.

2026г.

Основное при ЧС

(организованное) меню на осенне-зимний период

Для учащихся льготной категории

(дети-инвалиды, дети из малоимущих и многодетных семей,СВО,ОВЗ.)

1-4 классы

(обеды)

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	11,50	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	109	2013
МЯСО ТУШЕНОЕ (или КОНСЕРВЫ мясные)	90	13,68	16,71	2,61	211,17	0,87	0,02	0,10	0,08	0,00	22,44	130,60	17,86	1,88	270,30	0,32	0,00	0,00	256-хс	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	5,01	20,52	280,31	0,00	0,21	0,11	0,04	0,00	21,15	181,07	36,81	4,25	253,98	2,20	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
Итого за прием пищи:	**820**	**33,18**	**30,44**	**95,55**	**895,58**	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:820		**33,18**	**30,44**	**95,55**	**895,58**	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		

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	13,32	11,31	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 МЯСОМ ОТВ.(или КОНСЕРВОЙ МЯСН.)	240	18,18	20,82	29,01	326,68	25,62	0,06	0,20	0,67	0,04	94,40	141,13	39,40	2,33	267,40	3,97	0,00	0,04	321\256	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0	0,16	37,88	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
Итого за прием пищи:	**830**	**37,00**	**32,67**	**115,17**	**747,33**	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:830		**37,00**	**32,67**	**115,17**	**747,33**	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		

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	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	196,66	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
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	130	10,01	13,00	9,00	231,60	1,10	0,03	0,09	0,12	0,00	10,18	143,45	23,51	1,24	161,80	0,88	0,01	0,03		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,68	5,67	67,34	136,34	0,54	0,04	0,09	0,14	0,00	13,92	124,44	30,22	1,92	224,01	0,71	0,01	0,00	265	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	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:	**860**	**27,07**	**35,70**	**119,09**	**935,21**	28,41	0,21	0,28	0,48	0,00	131,20	410,86	100,35	6,47	1164,64	9,02	0,01	0,06		
Всего за день:820		**38,40**	**35,70**	**119,09**	**935,21**	28,41	0,21	0,28	0,48	0,00	131,20	410,86	100,35	6,47	1164,64	9,02	0,01	0,06		

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	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-хс	2011
ГУЛЯШ (или КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ)	90	12,15	16,13	2,90	204,99	1,11	0,02	0,09	0,01	0,00	22,00	126,43	17,07	1,83	268,35	0,30	0,00	0,00	260-хс	2011

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,50	26,45	168,45	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	4,86	23,70	21,12	1,11	30,35	0,75	0,01	1,11	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	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		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**29,93**	**27,58**	**103,25**	**782,39**	18,16	0,34	0,26	0,27	0,00	123,70	372,73	106,58	9,67	1064,71	7,96	0,01	1,15		
Всего за день:820		**29,93**	**27,58**	**103,25**	**782,39**	18,16	0,34	0,26	0,27	0,00	123,70	372,73	106,58	9,67	1064,71	7,96	0,01	1,15		

5 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	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	5,72	6,68	22,41	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	76	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С ПТИЦЕЙ (или КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	240	17,41	23,09	37,06	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	489	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ОЙ ВАРАИНТ)	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	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	
Итого за прием пищи:	**820**	**29,21**	**31,34**	**96,26**	**726,10**	38,03	0,22	0,26	0,88	0,00	150,41	327,58	93,41	7,15	1367,54	13,32	0,00	0,07	ПП-з	2008
Всего за день:820		**29,21**	**31,34**	**96,26**	**726,10**	38,03	0,22	0,26	0,88	0,00	150,41	327,58	93,41	7,15	1367,54	13,32	0,00	0,07		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ ИЛИ КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,65	7,90	4,95	93,56	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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6,81	8,10	10,75	96,86	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 (или КОНСЕРВЫ мясные)	90	12,68	14,71	2,61	211,17	0,87	0,02	0,10	0,08	0,00	22,44	130,60	17,86	1,88	270,30	0,32	0,00	0,00	256-чс	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,18	6,20	23,94	157,50	0,00	0,11	0,10	0,00	0,00	10,97	85,47	29,90	0,98	77,19	2,20	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	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:	**820**	**31,16**	**38,30**	**94,73**	**854,70**	16,17	0,30	0,34	0,43	0,00	133,90	352,34	102,48	8,64	1133,56	8,10	0,00	1,00		
Всего за день:820		**31,16**	**38,30**	**94,73**	**854,70**	16,17	0,30	0,34	0,43	0,00	133,90	352,34	102,48	8,64	1133,56	8,10	0,00	1,00		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	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 (или КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ)	90	12,15	16,13	2,90	204,99	1,11	0,02	0,09	0,01	0,00	22,00	126,43	17,07	1,83	268,35	0,30	0,00	0,00	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,50	26,45	168,45	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	4,86	23,70	21,12	1,11	30,35	0,75	0,01	1,11	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	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	
Итого за прием пищи:	**820**	**36,47**	**25,34**	**87,44**	**813,89**	17,49	0,30	0,30	0,32	0,00	110,40	311,57	105,75	7,49	1103,63	10,45	0,01	1,15	ПП-з	2008
Всего за день:820		**36,47**	**25,34**	**87,44**	**813,89**	17,49	0,30	0,30	0,32	0,00	110,40	311,57	105,75	7,49	1103,63	10,45	0,01	1,15		

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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	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 МЯСОМ ОТВ.(или КОНСЕРВОЙ МЯСН.)	240	18,18	20,82	29,01	326,68	25,62	0,06	0,20	0,67	0,04	94,40	141,13	39,40	2,33	267,40	3,97	0,00	0,04	321\256	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	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:	**820**	**29,96**	**29,76**	**94,69**	**752,19**	57,92	0,29	0,30	0,67	0,04	159,94	241,57	88,61	5,16	735,35	12,92	0,00	0,07		
Всего за день:820		**29,96**	**29,76**	**94,69**	**752,19**	57,92	0,29	0,30	0,67	0,04	159,94	241,57	88,61	5,16	735,35	12,92	0,00	0,07		

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	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
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	130	10,01	13,00	9,00	231,60	1,10	0,03	0,09	0,12	0,00	10,18	143,45	23,51	1,24	161,80	0,88	0,01	0,03		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,68	5,67	67,34	136,34	0,54	0,04	0,09	0,14	0,00	13,92	124,44	30,22	1,92	224,01	0,71	0,01	0,00	265	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	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	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:	**820**	**32,29**	**35,74**	**112,04**	**736,43**	27,02	0,25	0,25	0,29	0,00	116,79	421,81	81,08	7,58	1604,72	12,35	0,01	0,08		
Всего за день:820		**32,29**	**35,74**	**112,04**	**899,43**	27,29	0,25	0,25	0,29	0,00	116,79	421,81	81,08	7,58	1604,72	12,35	0,01	0,08		

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	8,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	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 ПТИЦЕЙ (или КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	240	17,41	23,09	37,06	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	489	2004
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	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:	**820**	**29,51**	**30,19**	**97,54**	**805,90**	33,34	0,35	0,30	1,02	0,00	142,15	411,73	109,24	7,45	1536,30	10,28	0,00	0,07		
Всего за день:820		**29,51**	**30,19**	**97,54**	**805,90**	33,34	0,35	0,30	1,02	0,00	142,15	411,73	109,24	7,45	1536,30	10,28	0,00	0,07		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал													
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г														
Итого за весь период	330,22	317,06	1 177,80	8 247,77													
Среднее значение за период	33,02	31,70	117,78	824,77													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей		Обед
7-11 лет		821

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ « СОШ - детский сад №17»

_____ Демидова Е.М.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Баланова Э.Р.

_____2026г

Основное при ЧС

(организованное) меню на весенне-летний период

Для учащихся льготной категории

(дети-инвалиды, дети из малоимущих и многодетных семей,СВО,ОВЗ.)

1-4 классы

(обеды)

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	11,50	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	109	2013
МЯСО ТУШЕНОЕ (или КОНСЕРВЫ мясные)	90	13,68	16,71	2,61	211,17	0,87	0,02	0,10	0,08	0,00	22,44	130,60	17,86	1,88	270,30	0,32	0,00	0,00	256-хс	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	5,01	20,52	280,31	0,00	0,21	0,11	0,04	0,00	21,15	181,07	36,81	4,25	253,98	2,20	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
Итого за прием пищи:	**820**	**33,18**	**30,44**	**95,55**	**895,58**	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:820		**33,18**	**30,44**	**95,55**	**895,58**	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		

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ОТВ.(или КОНСЕРВОЙ МЯСН.)	250	13,32	11,31	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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	240	18,18	20,82	29,01	326,68	25,62	0,06	0,20	0,67	0,04	94,40	141,13	39,40	2,33	267,40	3,97	0,00	0,04	321\256	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0	0,16	37,88	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 РЖАНОЙ	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:	**830**	**37,00**	**32,67**	**115,17**	**747,33**	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:830		**37,00**	**32,67**	**115,17**	**747,33**	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		

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	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	196,66	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
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	130	10,01	13,00	9,00	231,60	1,10	0,03	0,09	0,12	0,00	10,18	143,45	23,51	1,24	161,80	0,88	0,01	0,03		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,68	5,67	67,34	136,34	0,54	0,04	0,09	0,14	0,00	13,92	124,44	30,22	1,92	224,01	0,71	0,01	0,00	265	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	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:	**860**	**27,07**	**35,70**	**119,09**	**935,21**	28,41	0,21	0,28	0,48	0,00	131,20	410,86	100,35	6,47	1164,64	9,02	0,01	0,06		
Всего за день:820		**38,40**	**35,70**	**119,09**	**935,21**	28,41	0,21	0,28	0,48	0,00	131,20	410,86	100,35	6,47	1164,64	9,02	0,01	0,06		

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	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-хс	2011
ГУЛЯШ (или КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ)	90	12,15	16,13	2,90	204,99	1,11	0,02	0,09	0,01	0,00	22,00	126,43	17,07	1,83	268,35	0,30	0,00	0,00	260-хс	2011

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,50	26,45	168,45	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	4,86	23,70	21,12	1,11	30,35	0,75	0,01	1,11	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	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		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**29,93**	**27,58**	**103,25**	**782,39**	18,16	0,34	0,26	0,27	0,00	123,70	372,73	106,58	9,67	1064,71	7,96	0,01	1,15		
Всего за день:820		**29,93**	**27,58**	**103,25**	**782,39**	18,16	0,34	0,26	0,27	0,00	123,70	372,73	106,58	9,67	1064,71	7,96	0,01	1,15		

5 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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	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	5,72	6,68	22,41	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	76	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С ПТИЦЕЙ (или КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	240	17,41	23,09	37,06	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	489	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ОЙ ВАРАИНТ)	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	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:	**820**	**29,21**	**31,34**	**96,25**	**726,10**	38,03	0,22	0,26	0,88	0,00	150,41	327,58	93,41	7,15	1367,54	13,32	0,00	0,07		
Всего за день:820		**29,21**	**31,34**	**96,25**	**726,10**	38,03	0,22	0,26	0,88	0,00	150,41	327,58	93,41	7,15	1367,54	13,32	0,00	0,07		

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		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		
Обед																				
ИКРА БАКЛАЖАНОВАЯ ИЛИ КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,65	7,90	4,95	93,56	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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6,81	8,10	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 (или КОНСЕРВЫ мясные)	90	12,68	14,71	2,61	211,17	0,87	0,02	0,10	0,08	0,00	22,44	130,60	17,86	1,88	270,30	0,32	0,00	0,00	256-чс	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,18	6,20	23,94	157,50	0,00	0,11	0,10	0,00	0,00	10,97	85,47	29,90	0,98	77,19	2,20	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	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:	**820**	**31,16**	**38,30**	**94,73**	**854,70**	16,17	0,30	0,34	0,43	0,00	133,90	352,34	102,48	8,64	1133,56	8,10	0,00	1,00		
Всего за день:820		**31,16**	**38,30**	**94,73**	**854,70**	16,17	0,30	0,34	0,43	0,00	133,90	352,34	102,48	8,64	1133,56	8,10	0,00	1,00		

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		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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	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	44,86	85,39	44,92	1,72	530,29	5,12	0,00	0,03	101	2011
ГУЛЯШ (или КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ)	90	12,15	16,13	2,90	204,99	1,11	0,02	0,09	0,01	0,00	22,00	126,43	17,07	1,83	268,35	0,30	0,00	0,00	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,50	26,45	168,45	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	4,86	23,70	21,12	1,11	30,35	0,75	0,01	1,11	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	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:	**820**	**36,47**	**25,34**	**87,44**	**813,89**	17,49	0,30	0,30	0,32	0,00	110,40	311,57	105,75	7,49	1103,63	10,45	0,01	1,15		
Всего за день:820		**36,47**	**25,34**	**87,44**	**813,89**	17,49	0,30	0,30	0,32	0,00	110,40	311,57	105,75	7,49	1103,63	10,45	0,01	1,15		

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		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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	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 МЯСОМ ОТВ.(или КОНСЕРВОЙ МЯСН.)	240	18,18	20,82	29,01	326,68	25,62	0,06	0,20	0,67	0,04	94,40	141,13	39,40	2,33	267,40	3,97	0,00	0,04	321\256	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	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:	**820**	**29,96**	**29,76**	**94,69**	**752,19**	57,92	0,29	0,30	0,67	0,04	159,94	241,57	88,61	5,16	735,35	12,92	0,00	0,07		
Всего за день:820		**29,96**	**29,76**	**94,69**	**752,19**	57,92	0,29	0,30	0,67	0,04	159,94	241,57	88,61	5,16	735,35	12,92	0,00	0,07		

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	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
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	130	10,01	13,00	9,00	231,60	1,10	0,03	0,09	0,12	0,00	10,18	143,45	23,51	1,24	161,80	0,88	0,01	0,03		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,68	5,67	67,34	136,34	0,54	0,04	0,09	0,14	0,00	13,92	124,44	30,22	1,92	224,01	0,71	0,01	0,00	265	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	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	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:	**820**	**32,29**	**35,74**	**112,04**	**736,43**	27,02	0,25	0,25	0,29	0,00	118,79	421,81	81,08	7,58	1604,72	12,35	0,01	0,08		
Всего за день:820		**32,29**	**35,74**	**112,04**	**899,43**	27,29	0,25	0,25	0,29	0,00	118,79	421,81	81,08	7,58	1604,72	12,35	0,01	0,08		

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	8,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	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 ПТИЦЕЙ (или КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	240	17,41	23,09	37,06	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	489	2004
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	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:	**820**	**29,51**	**30,19**	**97,54**	**805,90**	33,34	0,35	0,30	1,02	0,00	142,15	411,73	109,24	7,45	1536,30	10,28	0,00	0,07		
Всего за день:820		**29,51**	**30,19**	**97,54**	**805,90**	33,34	0,35	0,30	1,02	0,00	142,15	411,73	109,24	7,45	1536,30	10,28	0,00	0,07		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал														
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г															
Итого за весь период	330,22	317,06	1 177,80	8 247,77														
Среднее значение за период	33,02	31,70	117,78	824,77														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей		Обед
7-11 лет		821

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ-детский сад №17»

Демидова Е.М.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Балашова Э.Р.

2026г.

Основное при ЧС

(организованное) меню на весенне-летний период

Для учащихся льготной категории

(дети - сироты, дети оставшиеся без попечения родителей)

1-4 классы

(обеды)

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	11,50	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	109	2013
МЯСО ТУШЕНОЕ (или КОНСЕРВЫ мясные)	90	13,68	16,71	2,61	211,17	0,87	0,02	0,10	0,08	0,00	22,44	130,60	17,86	1,88	270,30	0,32	0,00	0,00	256-хс	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	5,01	20,52	280,31	0,00	0,21	0,11	0,04	0,00	21,15	181,07	36,81	4,25	253,98	2,20	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	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
Итого за прием пищи:	**855**	**34,13**	**34,56**	**118,79**	**1 015,76**	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:855		**34,13**	**34,56**	**118,79**	**1 015,76**	14,37	0,42	0,33	0,33	0,00	104,71	446,71	184,31	15,57	1274,90	11,50	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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	13,32	8,10	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 МЯСОМ ОТВ.(или КОНСЕРВОЙ МЯСН.)	240	18,18	20,82	12,01	326,68	25,62	0,06	0,20	0,67	0,04	94,40	141,13	39,40	2,33	267,40	3,97	0,00	0,04	321\256	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,74 #	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:	**980**	**36,14**	**30,02**	**99,97**	**808,25**	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:980		**36,14**	**30,02**	**99,97**	**808,25**	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		

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	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	11,81	5,10	10,75	196,66	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
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	130	10,01	13,00	9,00	231,60	1,10	0,03	0,09	0,12	0,00	10,18	143,45	23,51	1,24	161,80	0,88	0,01	0,03		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,68	5,67	67,34	136,34	0,54	0,04	0,09	0,14	0,00	13,92	124,44	30,22	1,92	224,01	0,71	0,01	0,00	265	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	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)	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:	**970**	**32,07**	**36,10**	**119,49**	**982,21**	28,41	0,21	0,28	0,48	0,00	131,20	410,86	100,35	6,47	1164,64	9,02	0,01	0,06		
Всего за день:970		**43,40**	**36,10**	**119,49**	**982,21**	28,41	0,21	0,28	0,48	0,00	131,20	410,86	100,35	6,47	1164,64	9,02	0,01	0,06		

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		
Обед																				

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	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 (или КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ)	90	12,15	16,13	2,90	204,99	1,11	0,02	0,09	0,01	0,00	22,00	126,43	17,07	1,83	268,35	0,30	0,00	0,00	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,50	26,45	168,45	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	4,86	23,70	21,12	1,11	30,35	0,75	0,01	1,11	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	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		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:	**970**	**30,33**	**27,98**	**113,05**	**839,39**	18,16	0,34	0,26	0,27	0,00	123,70	372,73	106,58	9,67	1064,71	7,96	0,01	1,15		
Всего за день:970		**30,33**	**27,98**	**113,05**	**839,39**	18,16	0,34	0,26	0,27	0,00	123,70	372,73	106,58	9,67	1064,71	7,96	0,01	1,15		

5 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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	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	76	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С ПТИЦЕЙ (или КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	240	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	489	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ОЙ ВАРАИНТ)	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	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)	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:	**970**	**29,61**	**30,40**	**82,05**	**806,30**	38,03	0,22	0,26	0,88	0,00	150,41	327,58	93,41	7,15	1367,54	13,32	0,00	0,07		
Всего за день:970		**29,61**	**30,40**	**82,05**	**806,30**	38,03	0,22	0,26	0,88	0,00	150,41	327,58	93,41	7,15	1367,54	13,32	0,00	0,07		

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		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		
Обед																				
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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,81	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 (или КОНСЕРВЫ мясные)	90	12,68	16,71	2,61	211,17	0,87	0,02	0,10	0,08	0,00	22,44	130,60	17,86	1,88	270,30	0,32	0,00	0,00	256-чс	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,18	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,10	0,00	0,00	10,97	85,47	29,90	0,98	77,19	2,20	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	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	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
Итого за прием пищи:	**855**	**37,11**	**42,42**	**117,97**	**974,88**	16,17	0,30	0,34	0,43	0,00	133,90	352,34	102,48	8,64	1133,56	8,10	0,00	1,00		
Всего за день:855		**37,11**	**42,42**	**117,97**	**974,88**	16,17	0,30	0,34	0,43	0,00	133,90	352,34	102,48	8,64	1133,56	8,10	0,00	1,00		

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		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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	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 (или КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ)	90	12,15	16,13	2,90	204,99	1,11	0,02	0,09	0,01	0,00	22,00	126,43	17,07	1,83	268,35	0,30	0,00	0,00	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,50	26,45	168,45	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	4,86	23,70	21,12	1,11	30,35	0,75	0,01	1,11	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	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)	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:	**820**	**36,87**	**25,74**	**97,24**	**860,89**	17,49	0,30	0,30	0,32	0,00	110,40	311,57	105,75	7,49	1103,63	10,45	0,01	1,15		
Всего за день:		**36,87**	**25,74**	**97,24**	**860,89**	17,49	0,30	0,30	0,32	0,00	110,40	311,57	105,75	7,49	1103,63	10,45	0,01	1,15		

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		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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	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	2,20	5,20	15,60	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 МЯСОМ ОТВ.(или КОНСЕРВОЙ МЯСН.)	240	18,18	20,82	42,70	315,68	25,62	0,06	0,20	0,67	0,04	94,40	141,13	39,40	2,33	267,40	3,97	0,00	0,04	321\256	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	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)	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:	**970**	**30,36**	**30,16**	**104,49**	**801,19**	57,92	0,29	0,30	0,67	0,04	159,94	241,57	88,61	5,16	735,35	12,92	0,00	0,07		
Всего за день:970		**30,36**	**30,16**	**104,49**	**801,19**	57,92	0,29	0,30	0,67	0,04	159,94	241,57	88,61	5,16	735,35	12,92	0,00	0,07		

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,80	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
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	130	10,01	13,00	9,00	231,60	1,10	0,03	0,09	0,12	0,00	10,18	143,45	23,51	1,24	161,80	0,88	0,01	0,03		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,68	5,67	67,34	136,34	0,54	0,04	0,09	0,14	0,00	13,92	124,44	30,22	1,92	224,01	0,71	0,01	0,00	265	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	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	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)	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:	**970**	**32,69**	**36,14**	**121,84**	**946,43**	27,02	0,25	0,25	0,29	0,00	118,79	421,81	81,08	7,58	1604,72	12,35	0,01	0,08		
Всего за день:970		**32,69**	**36,14**	**121,84**	**946,43**	27,29	0,25	0,25	0,29	0,00	118,79	421,81	81,08	7,58	1604,72	12,35	0,01	0,08		

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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,26	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	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 ПТИЦЕЙ (или КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	240	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	489	2004
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	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)	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:	**970**	**29,91**	**30,59**	**107,34**	**852,90**	33,34	0,35	0,30	1,02	0,00	142,15	411,73	109,24	7,45	1536,30	10,28	0,00	0,07		
Всего за день:970		**29,91**	**30,59**	**107,34**	**852,90**	33,34	0,35	0,30	1,02	0,00	142,15	411,73	109,24	7,45	1536,30	10,28	0,00	0,07		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал													
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г														
Итого за весь период	332,44	327,52	1 302,68	8 864,13													
Среднее значение за период	33,24	32,75	130,27	886,41													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей		Обед
7-11 лет		948

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ-детский сад №17»

Демидова Е.М.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Балашова Э.Р.

2026г.

Основное при ЧС

(организованное) меню на осенне-зимний период

Для учащихся льготной категории

(дети - сироты, дети оставшиеся без попечения родителей)

1-4 классы

(обеды)

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	11,50	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	109	2013
МЯСО ТУШЕНОЕ (или КОНСЕРВЫ мясные)	90	13,68	16,71	2,61	211,17	0,87	0,02	0,10	0,06	0,00	22,44	130,60	17,86	1,88	270,30	0,32	0,00	0,00	256-чс	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	5,01	20,52	280,31	0,00	0,21	0,11	0,04	0,00	21,15	181,07	36,81	4,25	253,98	2,20	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	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
Итого за прием пищи:	**855**	**34,13**	**34,56**	**118,79**	**1 015,76**	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:855		**34,13**	**34,56**	**118,79**	**1 015,76**	14,37	0,42	0,33	0,33	0,00	104,71	446,71	184,31	15,57	1274,90	11,50	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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	13,32	8,10	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 МЯСОМ ОТВ.(или КОНСЕРВОЙ МЯСН.)	240	18,18	20,82	12,01	326,68	25,62	0,06	0,20	0,67	0,04	94,40	141,13	39,40	2,33	267,40	3,97	0,00	0,04	321\256	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,74 #	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:	**980**	**36,14**	**30,02**	**99,97**	**808,25**	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:980		**36,14**	**30,02**	**99,97**	**808,25**	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		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	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	11,81	5,10	10,75	196,66	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
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	130	10,01	13,00	9,00	231,60	1,10	0,03	0,09	0,12	0,00	10,18	143,45	23,51	1,24	161,80	0,88	0,01	0,03		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,68	5,67	67,34	136,34	0,54	0,04	0,09	0,14	0,00	13,92	124,44	30,22	1,92	224,01	0,71	0,01	0,00	265	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,60	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	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)	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:	**970**	**32,07**	**36,10**	**119,49**	**982,21**	28,41	0,21	0,28	0,48	0,00	131,20	410,86	100,35	6,47	1164,64	9,02	0,01	0,06		
Всего за день:970		**43,40**	**36,10**	**119,49**	**982,21**	28,41	0,21	0,28	0,48	0,00	131,20	410,86	100,35	6,47	1164,64	9,02	0,01	0,06		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	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 (или КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ)	90	12,15	16,13	2,90	204,99	1,11	0,02	0,09	0,01	0,00	22,00	126,43	17,07	1,83	268,35	0,30	0,00	0,00	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,50	26,45	168,45	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	4,86	23,70	21,12	1,11	30,35	0,75	0,01	1,11	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	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		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:	**970**	**30,33**	**27,98**	**113,05**	**839,39**	18,16	0,34	0,26	0,27	0,00	123,70	372,73	106,58	9,67	1064,71	7,96	0,01	1,15		
Всего за день:970		**30,33**	**27,98**	**113,05**	**839,39**	18,16	0,34	0,26	0,27	0,00	123,70	372,73	106,58	9,67	1064,71	7,96	0,01	1,15		

5 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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	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	76	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С ПТИЦЕЙ (или КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	240	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	489	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ОЙ ВАРАИНТ)	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	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)	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:	**970**	**29,61**	**30,40**	**82,05**	**806,30**	38,03	0,22	0,26	0,88	0,00	150,41	327,58	93,41	7,15	1367,54	13,32	0,00	0,07		
Всего за день:970		**29,61**	**30,40**	**82,05**	**806,30**	38,03	0,22	0,26	0,88	0,00	150,41	327,58	93,41	7,15	1367,54	13,32	0,00	0,07		

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		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		
Обед																				
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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	11,81	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 (или КОНСЕРВЫ мясные)	90	12,68	16,71	2,61	211,17	0,87	0,02	0,10	0,08	0,00	22,44	130,60	17,86	1,88	270,30	0,32	0,00	0,00	256-чс	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,18	5,00	23,94	157,50	0,00	0,11	0,10	0,00	0,00	10,97	85,47	29,90	0,98	77,19	2,20	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	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	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
Итого за прием пищи:	**855**	**37,11**	**42,42**	**117,97**	**974,88**	16,17	0,30	0,34	0,43	0,00	133,90	352,34	102,48	8,64	1133,56	8,10	0,00	1,00		
Всего за день:855		**37,11**	**42,42**	**117,97**	**974,88**	16,17	0,30	0,34	0,43	0,00	133,90	352,34	102,48	8,64	1133,56	8,10	0,00	1,00		

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		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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	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 (или КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ)	90	12,15	16,13	2,90	204,99	1,11	0,02	0,09	0,01	0,00	22,00	126,43	17,07	1,83	268,35	0,30	0,00	0,00	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,50	26,45	168,45	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	4,86	23,70	21,12	1,11	30,35	0,75	0,01	1,11	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	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)	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:	**820**	**36,87**	**25,74**	**97,24**	**860,89**	17,49	0,30	0,30	0,32	0,00	110,40	311,57	105,75	7,49	1103,63	10,45	0,01	1,15		
Всего за день:		**36,87**	**25,74**	**97,24**	**860,89**	17,49	0,30	0,30	0,32	0,00	110,40	311,57	105,75	7,49	1103,63	10,45	0,01	1,15		

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		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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	60	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	2,20	5,20	15,60	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 МЯСОМ ОТВ.(или КОНСЕРВОЙ МЯСН.)	240	18,18	20,82	42,70	315,68	25,62	0,06	0,20	0,67	0,04	94,40	141,13	39,40	2,33	267,40	3,97	0,00	0,04	321\256	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	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)	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:	**970**	**30,36**	**30,16**	**104,49**	**801,19**	57,92	0,29	0,30	0,67	0,04	159,94	241,57	88,61	5,16	735,35	12,92	0,00	0,07		
Всего за день:970		**30,36**	**30,16**	**104,49**	**801,19**	57,92	0,29	0,30	0,67	0,04	159,94	241,57	88,61	5,16	735,35	12,92	0,00	0,07		

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00	13,80	25,20	8,40	0,60	84,60	1,80	0,00	0,01	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,80	4,98	8,13	84,48	18,48	0,06	0,04	0,00	0,00	33,98	47,43	22,20	0,83	270,55	6,43	0,00	0,04	88	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	130	10,01	13,00	9,00	231,60	1,10	0,03	0,09	0,12	0,00	10,18	143,45	23,51	1,24	161,80	0,88	0,01	0,03		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,68	5,67	67,34	136,34	0,54	0,04	0,09	0,14	0,00	13,92	124,44	30,22	1,92	224,01	0,71	0,01	0,00	265	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	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	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)	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:	**970**	**32,69**	**36,14**	**121,84**	**946,43**	27,02	0,25	0,25	0,29	0,00	118,79	421,81	81,08	7,58	1604,72	12,35	0,01	0,08		
Всего за день:970		**32,69**	**36,14**	**121,84**	**946,43**	27,29	0,25	0,25	0,29	0,00	118,79	421,81	81,08	7,58	1604,72	12,35	0,01	0,08		

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		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	1,20	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 ПТИЦЕЙ (или КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	240	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	489	2004
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	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)	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:	**970**	**29,91**	**30,59**	**107,34**	**852,90**	33,34	0,35	0,30	1,02	0,00	142,15	411,73	109,24	7,45	1536,30	10,28	0,00	0,07		
Всего за день:970		**29,91**	**30,59**	**107,34**	**852,90**	33,34	0,35	0,30	1,02	0,00	142,15	411,73	109,24	7,45	1536,30	10,28	0,00	0,07		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал														
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г															
Итого за весь период	332,44	327,52	1 302,68	8 864,13														
Среднее значение за период	33,24	32,75	130,27	886,41														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей		Обед
7-11 лет		948