



ИП МАРЧЕНКО ТАЛИНА Г.П.Марченко

«11» декабря 2025 года

«СОВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ школы-гимназии №1 имени
Героя Советского Союза Е.И.Дёминой

Л.И.Тютюнник

«Школа-гимназия №1
имени»» декабря 2025 года



Примерное 10- дневное цикличное меню для обучающихся в возрасте 7-11 лет в муниципальных
общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования г. Керчь
(завтраки и обеды)

Г.Керчь 2025 г.

1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)

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																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,65	12,16	10,91	159,74	0,00	0,02	0,02	0,10	0,21	5,67	16,31	2,73	0,24	21,42	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАША МОЛОЧНАЯ С МАННОЙ КРУПКОЙ	200	5,76	7,87	28,73	208,42	0,51	0,06	0,12	0,04	0,10	111,40	94,88	16,54	0,38	183,19	8,83	0,00	0,01	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,51	1,21	17,05	85,44	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,97	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,66	0,17	19,08	84,46	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	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		2008
Итого за прием пищи:	620	10,98	21,81	85,57	585,06	10,79	0,15	0,23	0,16	0,31	197,85	186,20	45,96	3,95	605,92	16,45	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ	60	1,19	5,71	8,42	90,41	5,56	0,05	0,04	0,16	0,00	13,87	35,78	15,19	0,66	302,43	2,80	0,00	0,01	37	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	4,17	12,45	94,90	7,94	0,04	0,05	0,23	0,08	40,34	44,27	22,77	1,11	330,99	5,47	0,00	0,02	76	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	15,54	17,64	0,00	220,60	0,63	0,05	0,11	0,06	0,00	12,67	130,72	14,26	1,27	170,72	5,28	0,02	0,10	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,47	4,88	34,92	205,66	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	9,26	40,74	7,34	0,93	63,53	0,77	0,01	0,01	331	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	800	30,23	33,05	119,17	895,60	15,57	0,31	0,28	0,47	0,16	103,10	327,25	91,56	7,95	1 187,97	17,52	0,03	0,15		
Всего за день:		41,21	54,86	204,74	1 480,66	26,36	0,46	0,51	0,63	0,47	300,95	513,45	137,52	11,90	1 793,89	33,97	0,03	0,17		

2 день (ВТОРНИК)

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			І, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	1,01	3,56	6,38	62,07	4,51	0,03	0,03	0,60	0,00	24,71	26,96	15,06	0,51	99,85	1,95	0,00	0,02	41	2008
КОТЛЕТЫ "ЗДОРОВЬЕ"	70	11,37	16,70	5,57	209,06	3,65	0,04	0,06	0,02	0,06	28,51	79,09	16,87	1,42	169,36	3,77	0,00	0,02	276	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,49	6,86	38,37	248,82	0,00	0,22	0,12	0,03	0,09	22,22	187,49	125,79	4,41	264,28	2,28	0,00	0,01	181	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,66	0,17	19,08	84,46	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	520	26,36	26,70	106,50	777,37	9,60	0,38	0,26	0,65	0,15	100,10	359,42	185,80	10,05	838,09	10,92	0,00	0,06		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ(ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,78	2,87	20,16	117,98	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	29,55	58,55	23,62	1,09	476,51	4,70	0,00	0,03	103	2011
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	180	18,68	25,37	32,00	431,06	1,64	0,08	0,14	0,26	0,00	23,16	198,19	38,66	1,86	268,94	6,83	0,02	0,13	311	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	7,27	29,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК №7	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	760	27,76	28,72	106,62	796,37	14,24	0,28	0,26	0,46	0,00	76,73	336,74	99,80	5,26	1 023,75	12,93	0,02	0,17		
Всего за день:		49,53	50,38	218,38	1 525,23	23,84	0,66	0,52	1,11	0,15	176,83	696,16	285,60	15,31	1 861,84	23,85	0,02	0,23		

3 день (СРЕДА)

Принем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
	Масса порции	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																				
ПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	180	10,71	8,13	63,39	371,39	0,06	0,07	0,12	0,04	0,19	70,26	172,06	41,52	1,51	260,75	2,83	0,02	0,04	188	2012
	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,30	0,02	0,11	0,02	0,02	92,10	65,70	10,20	0,06	109,50	2,10	0,00	0,01	130	2002
	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	TK №40	2022
	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
	20	2,98	0,34	27,56	125,26	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	8,64	41,70	13,52	1,52	64,20	2,24	0,00	0,00	2008	2008
	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №4	2022
	500	23,19	15,77	128,96	752,54	0,44	0,23	0,45	0,16	1,10	205,37	389,94	83,21	6,68	581,43	16,90	0,03	0,07		
Обед																				
А СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,11	4,72	5,92	71,02	3,42	0,02	0,03	0,02	0,00	19,60	27,18	13,33	0,80	206,28	4,07	0,00	0,01	56	2008
	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
	150	13,46	10,41	39,92	306,81	0,14	0,09	0,09	0,04	0,21	25,04	114,43	16,54	1,54	204,25	4,90	0,02	0,03	392	2011
	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	TK №4	2022
	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	2008	2008
	730	25,70	20,14	117,11	752,87	8,16	0,37	0,23	0,28	0,29	104,02	283,72	89,64	5,95	984,62	14,69	0,02	0,08		
Обед																				
А СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,11	4,72	5,92	71,02	3,42	0,02	0,03	0,02	0,00	19,60	27,18	13,33	0,80	206,28	4,07	0,00	0,01	56	2008
	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
	150	13,46	10,41	39,92	306,81	0,14	0,09	0,09	0,04	0,21	25,04	114,43	16,54	1,54	204,25	4,90	0,02	0,03	392	2011
	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	TK №4	2022
	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	2008	2008
	730	25,70	20,14	117,11	752,87	8,16	0,37	0,23	0,28	0,29	104,02	283,72	89,64	5,95	984,62	14,69	0,02	0,08		
Обед																				
А СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,11	4,72	5,92	71,02	3,42	0,02	0,03	0,02	0,00	19,60	27,18	13,33	0,80	206,28	4,07	0,00	0,01	56	2008
	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
	150	13,46	10,41	39,92	306,81	0,14	0,09	0,09	0,04	0,21	25,04	114,43	16,54	1,54	204,25	4,90	0,02	0,03	392	2011
	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	TK №4	2022
	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	2008	2008
	730	25,70	20,14	117,11	752,87	8,16	0,37	0,23	0,28	0,29	104,02	283,72	89,64	5,95	984,62	14,69	0,02	0,08		
Обед																				
А СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,11	4,72	5,92	71,02	3,42	0,02	0,03	0,02	0,00	19,60	27,18	13,33	0,80	206,28	4,07	0,00	0,01	56	2008
	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
	150	13,46	10,41	39,92	306,81	0,14	0,09	0,09	0,04	0,21	25,04	114,43	16,54	1,54	204,25	4,90	0,02	0,03	392	2011
	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	TK №4	2022
	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	2008	2008
	730	25,70	20,14	117,11	752,87	8,16	0,37	0,23	0,28	0,29	104,02	283,72	89,64	5,95	984,62	14,69	0,02	0,08		
Обед																				
А СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,11	4,72	5,92	71,02	3,42	0,02	0,03	0,02	0,00	19,60	27,18	13,33	0,80	206,28	4,07	0,00	0,01	56	2008
	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
	150	13,46	10,41	39,92	306,81	0,14	0,09	0,09	0,04	0,21	25,04	114,43	16,54	1,54	204,25	4,90	0,02	0,03	392	2011
	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	TK №4	2022
	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	2008	2008
	730	25,70	20,14	117,11	752,87	8,16	0,37	0,23	0,28	0,29	104,02	283,72	89,64	5,95	984,62	14,69	0,02	0,08		
Обед																				
А СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,11	4,72	5,92	71,02	3,42	0,02	0,03	0,02	0,00	19,60	27,18	13,33	0,80	206,28	4,07	0,00	0,01	56	2008
	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
	150	13,46	10,41	39,92	306,81	0,14	0,09	0,09	0,04	0,21	25,04	114,43	16,54	1,54	204,25	4,90	0,02	0,03	392	2011
	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	TK №4	2022
	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	2008	2008
	730	25,70	20,14	117,11	752,87	8,16	0,37	0,23	0,28	0,29	104,02	283,72	89,64	5,95	984,62	14,69	0,02	0,08		
Обед																				
А СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,11	4,72	5,92	71,02	3,42	0,02	0,03	0,02	0,00	19,60	27,18	13,33	0,80	206,28	4,07	0,00	0,01	56	2008
	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
	150	13,46	10,41	39,92	306,81	0,14	0,09	0,09	0,04	0,21	25,04	114,43	16,54	1,54	204,25	4,90	0,02	0,03	392	2011
	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	TK №4	2022
	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	2008	2008
	730	25,70	20,14	117,11	752,87	8,16	0,37	0,23	0,28	0,29	104,02	283,72	89,64	5,95	984,62	14,69	0,02	0,08		
Обед																				
А СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,11	4,72	5,92	71,02	3,42	0,02	0,03	0,02	0,00	19,60	27,18	13,33	0,80	206,28	4,07	0,00	0,01	56	2008
	250	5,72	4,53	18,74	139,00	4,60	0,17	0,07	0,22	0,08	35,70	77,71	32,49	1,90	468,99	4,32	0,00	0,03	99	2008
	150	13,46	10,41	39,92	306,81	0,14	0,09	0,09	0,04	0,21	25,04	114,43	16,54	1,54	204,25	4,90	0,02	0,03	392	2011
	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,06	0,00	1,76	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	TK №8	2022
	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	TK №4	2022
	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00	2008	2008
	730	25,70	20,14	117,11	752,87	8,16	0,37	0,23	0,28	0,29	104,02	283,72	89,64	5,95	984,62	14,69	0,02	0,08</		

Всего за день:

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАПУСТА МАРИНОВАННАЯ	60	0,78	6,04	4,44	75,68	8,06	0,01	0,02	0,00	0,00	19,40	12,62	6,45	0,40	82,95	1,34	0,00	0,00	2008	
ТЕФЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90/30	10,48	15,80	10,31	225,33	0,96	0,04	0,06	0,00	0,00	12,24	102,07	15,80	1,42	220,47	4,54	0,00	0,03	2008	
КАША ГРЕЧЕВАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,56	186,83	125,53	4,39	263,43	2,28	0,00	0,01	2008	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,66	0,17	19,08	84,46	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	570	25,21	28,63	109,19	794,86	10,46	0,36	0,25	0,02	0,08	78,86	367,40	175,86	9,92	871,45	11,08	0,00	0,05		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	2011	
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,22	5,22	16,42	122,17	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,05	8,14	7,34	135,26	10,01	0,03	0,07	0,03	0,10	34,01	84,07	17,56	1,41	237,85	5,30	0,00	0,03	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,84	34,57	203,66	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,71	43,05	10,81	1,02	64,18	0,76	0,01	0,01	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,39	0,00	8,37	35,00	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	9,05	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	8,10	39,15	8,55	1,80	61,20	2,52	0,00	0,00	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	815	21,04	18,78	95,70	637,06	22,79	0,32	0,25	0,25	0,18	149,51	284,08	87,18	8,30	1 100,04	14,10	0,01	0,07		
Всего за день:		46,25	47,41	204,89	1 431,92	33,25	0,68	0,50	0,27	0,26	228,37	651,48	263,04	18,22	1 971,49	25,18	0,01	0,12		

8 день (СРЕДА)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		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																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,82	11,21	26,61	235,68	0,14	0,07	0,09	0,11	0,10	178,17	134,17	21,34	1,29	67,89	1,51	0,01	0,01	3	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	3,91	17,16	122,64	0,52	0,05	0,11	0,02	0,02	108,33	84,77	14,26	0,37	166,22	9,24	0,00	0,00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,23	0,00	8,04	33,08	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	5,49	8,90	4,75	0,89	29,99	0,00	0,00	0,00	TK №7	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,49	0,25	28,62	126,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,00		2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	213	2008
Итого за прием пищи:	515	19,03	19,86	80,70	579,40	0,71	0,19	0,38	0,23	1,01	319,47	333,84	59,28	4,54	375,95	20,48	0,02	0,03		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,06	3,71	4,78	56,95	4,70	0,04	0,03	0,38	0,00	14,81	30,81	13,76	0,52	150,38	1,89	0,00	0,01	39	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	4,17	12,45	94,90	7,94	0,04	0,05	0,23	0,08	40,34	44,27	22,77	1,11	330,99	5,47	0,00	0,02	76	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/30	18,54	24,17	0,00	291,24	0,76	0,06	0,13	0,07	0,00	15,12	156,03	17,01	1,51	203,70	6,30	0,02	0,12	312	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,49	5,53	39,65	234,31	0,00	0,18	0,02	0,02	0,08	23,78	123,40	44,56	1,61	123,58	2,61	0,00	0,01	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,30	1,76	2,12	25,72	0,60	0,01	0,01	0,04	0,00	3,83	4,20	2,52	0,10	32,49	0,40	0,00	0,00	364	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	860	34,42	39,99	122,38	987,15	15,44	0,43	0,30	0,74	0,16	124,84	434,45	132,62	8,83	1 161,44	19,87	0,02	0,17		
Всего за день:		53,45	59,85	203,08	1 566,55	16,15	0,62	0,68	0,97	1,17	444,31	768,29	191,90	13,37	1 537,39	40,35	0,04	0,20		

9 день (ЧЕТВЕРГ)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,66	4,97	56,07	2,62	0,01	0,02	0,00	0,00	17,06	22,32	10,54	0,60	134,38	2,67	0,00	0,01	55	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	21,79	29,60	37,33	502,91	1,91	0,10	0,16	0,30	0,00	27,01	231,22	45,11	2,17	313,77	7,97	0,03	0,15	311	2008	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,02	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	216,00	1,80	0,00	0,00	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,66	0,17	19,08	84,46	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	2008	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	ТК №4	2022	
Итого за прием пищи:	500	27,40	33,78	92,62	783,88	5,97	0,19	0,22	0,30	0,00	66,66	311,86	80,76	6,30	739,85	13,56	0,03	0,16			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ	60	0,51	3,06	1,56	36,98	3,33	0,01	0,01	0,00	0,00	13,97	16,94	8,06	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	20	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	250	1,83	5,13	10,20	94,87	8,00	0,05	0,03	0,20	0,00	38,53	43,52	20,11	0,86	246,33	3,18	0,00	0,02	98	2011	
	90	12,07	17,91	6,29	234,51	0,53	0,05	0,11	0,08	0,12	30,03	114,31	14,06	1,37	162,70	5,98	0,01	0,07	297	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,57	12,98	14,44	185,72	10,43	0,08	0,07	0,52	0,11	42,63	61,58	25,96	1,12	428,36	5,95	0,00	0,03	143	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	ТК №21	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	820	22,39	39,56	101,47	853,92	22,29	0,28	0,26	0,80	0,23	149,72	300,75	95,60	5,44	1 027,32	16,78	0,01	0,13			
Всего за день:		49,79	73,34	194,09	1 637,80	28,26	0,47	0,48	1,10	0,23	216,38	612,61	176,36	11,74	1 767,17	30,34	0,04	0,29			

10 день (ПЯТНИЦА)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	16,67	13,89	18,83	269,95	0,31	0,06	0,21	0,08	0,18	153,08	188,35	23,44	0,74	162,08	3,52	0,02	0,02	223	2011
МОЛОКО СТУЩЕННОЕ	30	2,10	2,47	16,15	95,45	0,12	0,01	0,10	0,01	0,02	82,89	59,13	9,18	0,05	109,50	2,10	0,00	0,01	383	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,08	2,43	14,77	93,92	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	109,28	80,58	15,93	0,25	158,86	9,00	0,00	0,00	ТК № 44	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	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	ТК №2	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	ТК №4	2022
Итого за прием пищи:	530	26,72	22,31	96,47	700,33	10,95	0,19	0,47	0,12	0,20	376,16	388,74	71,46	4,41	780,14	16,62	0,02	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	3,05	4,57	49,90	8,81	0,01	0,02	0,15	0,00	24,43	16,69	9,18	0,49	99,60	1,72	0,00	0,01	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,06	5,39	22,99	156,84	4,60	0,07	0,08	0,23	0,16	35,71	63,94	21,02	1,02	355,25	4,76	0,01	0,02	108	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	90	7,15	11,30	9,27	167,65	1,03	0,03	0,05	0,02	0,00	19,08	72,72	12,99	1,00	177,79	3,76	0,00	0,02	279	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,21	38,26	242,42	0,00	0,22	0,12	0,02	0,08	22,56	186,83	125,53	4,39	263,43	2,28	0,00	0,01	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,23	92,89	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	9,32	34,02	13,37	0,81	58,05	0,00	0,00	0,01	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,08	0,21	23,85	105,58	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	6,30	30,38	12,15	0,90	46,25	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	820	25,98	26,43	144,07	918,65	14,44	0,42	0,31	0,42	0,24	126,34	404,58	196,13	8,61	1 001,72	13,92	0,01	0,07		
Всего за день:		52,70	48,74	240,54	1 618,98	25,39	0,61	0,78	0,54	0,44	502,50	793,32	267,59	13,02	1 781,86	30,54	0,03	0,11		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	492,22	513,19	2 169,66		15 289,41	6,04	5,83	7,31	5,66	3 007,33	6 779,41	2 073,37	139,51	18 761,04	#####	0,31	2,03
Среднее значение за период	49,22	51,32	216,97		1 528,94	0,60	0,58	0,73	0,57	300,73	677,94	207,34	13,95	1 876,10	41,71	0,03	0,20
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	12,9	30,2	56,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11 лет	540	805
----------	-----	-----