

«УТВЕРЖДАЮ»
ИП Г.П.Марченко
«24» января 2026 года



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ школы-гимназии №1 имени
Героя Советского Союза Е.И.Дёминой
Л.И.Тютюнник
«24» января 2026 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 2026 г.

1 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)

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																				
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
ЯБЛОКО	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 ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,13	4,58	49,53	1,67	0,02	0,02	0,63	0,00	18,31	18,36	12,73	0,80	135,32	2,11	0,00	0,02	40	2012
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	29,54	30,47	115,33	854,72	11,68	0,28	0,26	0,94	0,16	107,54	309,83	89,10	8,09	1 020,86	16,83	0,03	0,16		
Всего за день:		40,52	52,28	200,90	1 439,78	22,47	0,43	0,49	1,10	0,47	305,39	496,03	135,06	12,04	1 626,78	33,28	0,03	0,18		

1

2 день (ВТОРНИК)

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	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
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	24,42	43,01	3,42	500,27	0,34	0,09	0,63	0,51	3,30	337,13	385,80	28,35	3,37	289,45	31,34	0,04	0,07	211	2011
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	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:	500	30,92	47,15	65,98	813,77	6,29	0,21	0,71	1,11	3,30	386,50	478,64	71,49	7,59	693,90	36,21	0,04	0,10		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	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
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	90/30	8,54	3,82	8,91	104,01	0,19	0,05	0,05	0,01	0,00	25,64	103,46	16,13	0,72	183,89	62,45	0,00	0,00	261	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	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	0,00	0,00	0,00	0,00	181	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	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:	880	17,62	7,17	83,53	469,32	12,79	0,25	0,17	0,21	0,00	79,21	242,01	77,27	4,12	938,70	68,55	0,00	0,04		
Всего за день:		48,54	54,32	149,51	1 283,09	19,08	0,46	0,88	1,32	3,30	465,71	720,65	148,76	11,71	1 632,60	104,76	0,04	0,14		

3 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																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	11,90	9,03	70,41	412,58	0,07	0,08	0,14	0,04	0,22	78,08	191,19	46,14	1,68	290,07	3,15	0,02	0,04	188	2012	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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	
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	TK №	2022	
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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
Итого за прием пищи:	520	24,38	16,67	135,98	793,73	0,45	0,24	0,47	0,16	1,13	213,19	409,07	87,83	6,85	610,75	17,22	0,03	0,07			
Обед																					
ИКРА 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	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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	
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
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	
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:	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:		50,08	36,81	253,09	1 546,60	8,61	0,61	0,70	0,44	1,42	317,21	692,79	177,47	12,80	1 595,37	31,91	0,05	0,15			

3

4 день (ЧЕТВЕРГ)

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																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	210	8,88	12,68	34,56	288,61	0,73	0,17	0,22	0,07	0,15	152,34	209,60	87,95	2,65	358,17	13,92	0,00	0,01	183	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	3,73	0,43	34,45	156,57	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	10,80	52,13	16,90	1,90	80,25	2,80	0,00	0,00		2008	
ЯБЛОКО	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:	587	15,16	13,78	106,45	614,93	11,87	0,34	0,31	0,08	0,15	197,83	303,93	123,13	8,38	782,09	20,40	0,00	0,02			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,86	3,66	3,98	52,52	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	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	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	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21,37	21,92	18,43	356,54	9,55	0,15	0,18	0,01	0,00	21,86	222,76	43,51	3,41	996,23	13,56	0,00	0,08	258	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	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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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	
Итого за прием пищи:	780	29,47	31,19	85,14	739,97	20,17	0,30	0,27	0,21	0,00	101,13	353,00	101,44	6,58	1 482,04	20,81	0,00	0,12			
Всего за день:		44,63	44,97	191,59	1 354,90	32,04	0,64	0,58	0,29	0,15	298,96	656,93	224,57	14,96	2 264,13	41,21	0,00	0,14			

5 день (ПЯТНИЦА)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборн-ик рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 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
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,22	16,27	38,36	354,63	0,09	0,09	0,09	0,10	0,12	272,97	175,03	20,62	1,35	99,51	0,84	0,02	0,02	204	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	TK №	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	TK	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:	510	21,29	23,77	92,73	672,94	4,03	0,21	0,25	0,14	0,12	413,10	329,77	68,51	3,66	540,35	15,03	0,02	0,03		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,93	2,97	6,01	54,95	3,58	0,02	0,03	0,51	0,00	22,06	23,72	13,13	0,45	89,36	1,70	0,00	0,01	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	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
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ)	90	10,72	9,98	12,22	182,61	1,20	0,05	0,08	0,05	0,00	11,85	105,98	20,67	1,98	448,74	3,86	0,00	0,02	269	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	4,17	4,71	24,50	156,95	0,00	0,08	0,04	0,02	0,08	23,74	89,04	21,43	1,52	86,69	0,00	0,02	0,00	181	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 РЖАНОЙ	35	4,57	0,46	52,47	232,28	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	13,86	66,83	26,73	1,98	101,75	3,08	0,00	0,01		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	2022
Итого за прием пищи:	830	29,44	22,92	159,07	962,05	9,38	0,46	0,28	0,80	0,16	125,47	397,30	129,71	8,64	1 254,93	12,96	0,02	0,08		
Всего за день:		50,73	46,69	251,80	1 634,99	13,41	0,67	0,53	0,94	0,28	538,57	727,07	198,22	12,30	1 795,28	27,99	0,04	0,11		

5

6 день (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборн-ик рецеп-тур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	14	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	160	4,52	8,41	25,64	196,93	0,40	0,07	0,09	0,05	0,11	84,88	100,87	24,63	0,56	153,97	7,66	0,00	0,01	175	2011
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	209	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	TK №	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	TK №4	2022
Итого за прием пищи:	505	19,81	18,11	88,33	596,91	0,59	0,26	0,38	0,20	1,00	264,21	348,90	68,13	6,58	410,45	20,75	0,01	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,74	3,10	6,78	58,82	14,46	0,02	0,02	0,23	0,00	22,02	17,37	9,54	0,73	116,55	1,65	0,00	0,01	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,80	2,85	20,18	117,94	6,60	0,09	0,06	0,21	0,05	23,84	57,61	23,36	1,04	476,82	4,70	0,00	0,03	100	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	17,59	14,05	8,16	229,25	3,16	0,15	0,14	0,07	0,08	33,63	192,68	36,29	1,50	360,29	39,96	0,03	0,32	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	5,06	21,35	143,93	10,36	0,12	0,10	0,03	0,08	35,49	84,14	29,07	1,18	761,37	8,47	0,00	0,03	335	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,44	1,17	1,89	19,88	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	7,68	5,74	1,09	0,04	11,52	0,74	0,00	0,00	371	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 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	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:	830	31,00	26,88	121,74	853,85	36,03	0,48	0,39	0,55	0,21	149,62	433,28	131,35	8,47	2 046,85	58,72	0,03	0,40		
Всего за день:		50,81	44,99	210,07	1 450,76	36,62	0,74	0,77	0,75	1,21	413,83	782,18	199,48	15,05	2 457,30	79,47	0,04	0,44		

7 день (ВТОРНИК)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯННАЯ	210	5,96	10,73	31,77	247,09	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	111,75	97,24	16,90	0,38	188,21	9,00	0,00	0,01	181	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,20	3,40	12,30	100,50	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	0,00	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	0,00	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	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	0,00	2008	
ЯБЛОКО	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:	560	13,47	17,64	95,27	604,15	10,52	0,14	0,17	0,07	0,15	141,49	159,54	40,62	3,93	536,21	12,12	0,00	0,02	2008		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	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	
РАССОЛЬНИК 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	96	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	298	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,39	4,83	34,44	203,00	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	34,64	42,88	10,78	1,02	63,93	0,75	0,01	0,01	309	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	21,01	18,77	95,57	636,40	22,79	0,32	0,25	0,25	0,18	149,44	283,91	87,15	8,30	1 099,79	14,09	0,01	0,07	2008		
Всего за день:		34,48	36,41	190,84	1 240,55	33,31	0,46	0,42	0,32	0,33	290,93	443,45	127,77	12,23	1 636,00	26,21	0,01	0,09			

7

8 день (СРЕДА)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	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			
8 день (СРЕДА)																					
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	
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	
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	
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 ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	60	0,86	3,66	3,98	52,52	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	
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	34,22	39,94	121,58	982,72	13,36	0,40	0,29	0,36	0,16	127,09	425,96	129,40	8,91	1 145,44	20,65	0,02	0,17			
Всего за день:		53,25	59,80	202,28	1 562,12	14,07	0,59	0,67	0,59	1,17	446,56	759,80	188,68	13,45	1 521,39	41,13	0,04	0,20			

9 день (ЧЕТВЕРГ)

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	Е, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,50	3,13	4,58	49,53	1,67	0,02	0,02	0,63	0,00	18,31	18,36	12,73	0,80	135,32	2,11	0,00	0,02	40	2012	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,22	16,27	38,36	354,63	0,09	0,09	0,09	0,10	0,12	272,97	175,03	20,62	1,35	99,51	0,84	0,02	0,02	204	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0,20	0,00	8,00	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТК №	2022	
ПЕЧЕНЬЕ	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	
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:	514	17,83	22,51	92,34	646,72	1,76	0,16	0,14	0,73	0,12	305,02	244,69	49,07	3,50	304,83	4,07	0,02	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ 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 КРУПОЙ	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	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	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:		40,22	62,07	193,81	1 500,64	24,05	0,44	0,40	1,53	0,35	454,74	545,44	144,67	8,94	1 332,15	20,85	0,03	0,17			

10 день (ПЯТНИЦА)

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	Е, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	21,45	17,90	24,21	347,73	0,40	0,07	0,27	0,11	0,23	197,57	242,76	30,24	0,95	209,65	4,59	0,03	0,03	223	2011	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	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	
ЯБЛОКО	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:	540	29,25	23,38	79,53	653,01	11,04	0,18	0,51	0,15	0,25	411,95	416,15	72,26	3,99	794,71	17,69	0,03	0,05			
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	19,07	72,72	12,98	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	126,33	404,58	196,12	8,61	1 001,72	13,92	0,01	0,07			
Всего за день:		55,23	49,81	223,60	1 571,66	25,48	0,60	0,82	0,57	0,49	538,28	820,73	268,38	12,60	1 796,43	31,61	0,04	0,12			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	468,49	488,15	2 067,49	14 585,09												
Среднее значение за период	46,85	48,82	206,75	1 458,51	5,64	6,26	7,85	9,17	4 070,18	6 645,07	1 813,06	126,08	17 657,43	438,42	0,32	1,74
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	12,8	30,1	57,1		0,56	0,63	0,79	0,92	407,02	664,51	181,31	12,61	1 765,74	43,84	0,03	0,17

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

7-11 лет	537	817
----------	-----	-----