«УТВЕРЖДАЮ»

ИП _____ Г.П.Марченко

«05» ноября 2026 года

«СОГЛАСОВАНО»

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

_____ Л.И.Тютюнник

«___» ноября 2026 года

Примерное 10- дневное цикличное меню для обучающихся в возрасте от 12 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования г. Керчь

(завтраки и обеды)

г.Керчь 2026 г.

от 12 лет и старше

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2,12	15,63	14,02	205,38	0,00	0,03	0,03	0,13	0,27	7,29	20,97	3,51	0,31	27,54	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАША МОЛОЧНАЯ С МАННОЙ КРУПОЙ	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 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	ТК №7	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80	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:	**565**	**10,22**	**24,07**	**80,26**	**580,96**	10,56	0,17	0,20	0,18	0,37	145,78	162,75	43,60	4,58	555,72	11,95	0,00	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,36	5,21	8,52	87,43	6,69	0,05	0,05	0,43	0,00	25,00	40,15	20,60	0,78	329,13	3,08	0,00	0,02	22	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	100	17,27	19,59	0,00	244,97	0,70	0,05	0,12	0,07	0,00	14,08	145,27	15,84	1,41	189,73	5,87	0,02	0,11	312	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,56	5,89	41,90	247,09	0,00	0,08	0,03	0,03	0,10	11,12	48,89	8,81	1,11	76,24	0,92	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	35	3,00	0,30	34,42	152,38	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	9,80	47,25	18,90	1,40	64,75	1,96	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,10	70,95	0,00	0,00	0,01	ТК №4	2022
Итого за прием пищи:	**900**	**35,01**	**35,67**	**142,52**	**1 032,10**	16,77	0,40	0,33	0,76	0,18	124,33	383,37	111,55	9,18	1 277,79	19,10	0,03	0,18		
Всего за день:		**45,23**	**59,74**	**222,78**	**1 613,06**	27,33	0,57	0,53	0,94	0,55	270,11	546,12	155,15	13,76	1 833,51	31,05	0,03	0,20		

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,69	5,93	10,63	103,47	7,52	0,05	0,05	1,00	0,00	41,20	44,94	25,11	0,84	166,48	3,25	0,00	0,03	41	2008
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80	37,00	1,12	0,00	0,00		2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	210	25,66	45,12	3,59	525,06	0,36	0,10	0,66	0,54	3,47	354,66	405,41	29,80	3,54	303,97	32,91	0,04	0,08	211	2011
Итого за прием пищи:	**570**	**33,08**	**51,66**	**73,55**	**893,76**	9,48	0,28	0,77	1,54	3,47	423,26	523,55	86,11	8,50	799,05	39,28	0,04	0,12		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	10,00	0,04	0,03	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
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
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100/30	8,68	1,56	6,68	75,23	0,66	0,05	0,04	0,01	0,02	25,17	110,44	17,67	0,81	204,64	67,29	0,00	0,00	260	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	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	323	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	ТК №7	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	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**950**	**20,37**	**6,71**	**65,54**	**404,08**	15,31	0,39	0,21	0,23	0,10	92,96	283,95	88,21	7,40	1 088,82	75,53	0,00	0,03		
Всего за день:		**53,45**	**58,37**	**139,09**	**1 297,84**	24,79	0,67	0,98	1,77	3,57	516,22	807,50	174,32	15,90	1 887,87	#####	0,04	0,15		

3 день *(СРЕДА)*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	210	12,51	9,49	74,03	433,66	0,07	0,09	0,15	0,05	0,23	82,00	200,95	48,51	1,77	304,87	3,31	0,02	0,04	188	2012
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,41	141,00	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80	37,00	1,12	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	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**560**	**29,06**	**20,24**	**160,46**	**943,82**	0,89	0,32	0,59	0,19	1,14	321,84	510,98	112,75	6,81	796,61	26,94	0,03	0,07		
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,85	7,86	9,86	118,36	5,70	0,03	0,04	0,03	0,00	32,67	45,30	22,22	1,33	343,80	6,78	0,00	0,02	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	250	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	100	2008
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ	200	17,96	13,88	53,33	409,58	0,19	0,12	0,11	0,05	0,28	33,07	152,61	22,05	2,05	272,63	6,53	0,03	0,04	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	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,14	0,22	24,59	108,85	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,00	33,75	13,50	1,00	46,25	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**25,38**	**22,24**	**117,14**	**770,45**	5,89	0,28	0,19	0,08	0,28	91,15	269,46	74,38	5,28	721,53	14,71	0,03	0,07		
Всего за день:		**54,44**	**42,48**	**277,60**	**1 714,27**	6,78	0,60	0,78	0,27	1,42	412,99	780,44	187,13	12,09	1 518,14	41,65	0,06	0,14		

4 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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	210	8,60	10,49	33,32	239,44	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	183	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 № 21	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		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:	**594**	**14,50**	**11,59**	**85,04**	**482,61**	10,00	0,17	0,08	0,01	0,00	30,40	80,60	23,20	5,40	386,80	6,48	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,43	6,10	6,63	87,53	4,36	0,02	0,03	0,00	0,00	28,43	37,20	17,57	1,01	223,97	4,46	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
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	ТК №8	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,14	0,22	24,59	108,85	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,00	33,75	13,50	1,00	46,25	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**30,20**	**33,65**	**89,21**	**781,45**	21,91	0,35	0,28	0,21	0,00	114,23	375,03	111,30	7,18	1 571,63	22,60	0,00	0,12		
Всего за день:		**44,70**	**45,24**	**174,25**	**1 264,06**	31,91	0,52	0,36	0,22	0,00	144,63	455,63	134,50	12,58	1 958,43	29,08	0,00	0,13		

5 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,85	7,86	9,86	118,36	5,70	0,03	0,04	0,03	0,00	32,67	45,30	22,22	1,33	343,80	6,78	0,00	0,02	56	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	13,88	17,08	40,28	372,36	0,09	0,09	0,10	0,10	0,13	286,46	183,75	21,65	1,42	104,48	0,88	0,03	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	ТК № 44	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	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		2008
Итого за прием пищи:	**580**	**23,45**	**27,98**	**94,59**	**727,41**	6,31	0,27	0,30	0,15	0,13	441,01	370,53	73,10	5,80	702,34	20,58	0,03	0,04		
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,55	4,95	10,03	91,59	5,97	0,04	0,04	0,84	0,00	36,79	39,56	21,90	0,75	149,04	2,84	0,00	0,02	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)	100	11,91	11,12	13,60	203,23	1,33	0,06	0,09	0,06	0,00	13,18	117,81	22,98	2,20	498,32	4,29	0,00	0,03	269	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	5,01	5,68	29,42	188,77	0,00	0,10	0,04	0,03	0,10	28,50	106,95	25,74	1,82	104,13	0,00	0,03	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	4,71	0,47	54,09	239,46	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	15,40	74,25	29,70	2,20	101,75	3,08	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**910**	**32,33**	**27,03**	**171,69**	**1 061,51**	11,90	0,57	0,30	1,15	0,18	148,86	454,08	149,55	9,77	1 381,63	14,53	0,03	0,10		
Всего за день:		**55,78**	**55,01**	**266,28**	**1 788,92**	18,21	0,84	0,60	1,30	0,31	589,87	824,61	222,65	15,57	2 083,97	35,11	0,06	0,14		

6 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	176,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,01	14	2008
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	180	5,09	9,43	28,83	221,10	0,45	0,08	0,11	0,05	0,13	95,46	113,38	27,68	0,63	173,11	8,61	0,00	0,01	175	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	ТК № 40	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	8,40	40,50	16,20	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,30	0,70	33,91	163,17	0,00	0,14	0,06	0,00	0,00	14,40	69,60	15,20	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**550**	**22,95**	**20,78**	**100,89**	**683,98**	0,67	0,32	0,42	0,21	1,02	323,23	407,86	78,35	7,62	461,19	22,82	0,01	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,24	5,17	11,30	98,04	24,10	0,03	0,04	0,38	0,00	36,70	28,95	15,90	1,22	194,25	2,75	0,00	0,02	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,44	2,89	19,25	113,20	9,60	0,11	0,07	0,20	0,00	31,22	70,29	29,94	1,24	677,21	6,43	0,00	0,04	77	2012
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	19,55	15,61	9,07	254,72	3,51	0,17	0,15	0,07	0,09	37,37	214,09	40,32	1,67	400,32	44,40	0,04	0,35	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,79	6,07	25,62	172,71	12,43	0,15	0,12	0,04	0,09	42,59	100,96	34,89	1,41	913,64	10,16	0,00	0,04	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	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,00	0,30	34,42	152,38	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	9,80	47,25	18,90	1,40	64,75	1,96	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**935**	**35,91**	**31,75**	**149,29**	**1 028,10**	51,09	0,65	0,47	0,70	0,18	190,50	529,02	167,32	10,45	2 555,09	68,24	0,04	0,47		
Всего за день:		**58,86**	**52,53**	**250,18**	**1 712,08**	51,76	0,97	0,89	0,91	1,20	513,73	936,88	245,67	18,07	3 016,28	91,06	0,05	0,51		

7 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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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
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	ТК № 40	2022
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,71	0,17	19,67	87,08	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	5,60	27,00	10,80	0,80	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:	**580**	**12,21**	**16,20**	**106,81**	**624,67**	10,60	0,18	0,21	0,08	0,15	156,90	195,07	53,62	5,91	608,04	12,12	0,00	0,02		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	10,00	0,04	0,03	0,00	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00	290,00	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	100	8,95	9,07	8,12	150,44	11,12	0,04	0,09	0,03	0,11	37,69	93,38	19,50	1,56	264,25	5,87	0,00	0,03	298	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,15	7,46	46,91	290,91	0,00	0,27	0,14	0,03	0,00	9,06	14,83	7,92	1,48	49,83	0,00	0,00	0,00	323	2008
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	ТК №	2022
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	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**925**	**29,10**	**22,58**	**121,49**	**806,29**	27,90	0,60	0,42	0,26	0,20	156,55	511,09	242,66	14,30	1 536,18	18,32	0,00	0,08		
Всего за день:		**41,31**	**38,76**	**228,30**	**1 430,96**	38,50	0,78	0,63	0,34	0,36	313,46	706,11	296,27	20,21	2 143,22	30,44	0,00	0,10		

8 день *(СРЕДА)*

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		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	6,57	11,14	13,60	182,07	0,14	0,05	0,08	0,11	0,10	176,82	120,40	15,67	0,75	52,77	0,00	0,01	0,01	3	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,66	4,88	21,45	153,30	0,65	0,06	0,14	0,03	0,03	135,41	105,96	17,83	0,46	207,78	11,55	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	ТК №7	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,57	0,26	29,51	130,61	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	8,40	40,50	16,20	1,20	55,50	1,68	0,00	0,00		2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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
Итого за прием пищи:	**565**	**19,99**	**20,77**	**72,87**	**560,36**	0,84	0,20	0,40	0,24	1,02	346,04	345,31	58,80	4,21	402,39	21,28	0,02	0,03		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,49	10,18	7,87	129,85	6,75	0,06	0,04	0,55	0,00	24,85	46,11	20,61	0,79	250,61	2,86	0,00	0,02	30	2008
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	100/30	20,09	26,22	0,00	315,91	0,82	0,06	0,15	0,08	0,00	16,39	169,10	18,44	1,64	220,77	6,83	0,02	0,13	312	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,79	6,63	47,58	281,17	0,00	0,22	0,03	0,03	0,09	28,54	148,08	53,47	1,94	148,29	3,13	0,00	0,02	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	35	3,00	0,30	34,42	152,38	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	9,80	47,25	18,90	1,40	64,75	1,96	0,00	0,01		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	ТК №4	2022
Итого за прием пищи:	**965**	**39,87**	**49,80**	**152,18**	**1 217,10**	17,55	0,58	0,36	0,93	0,17	148,89	520,75	162,99	10,45	1 341,30	22,45	0,02	0,21		
Всего за день:		**59,86**	**70,57**	**225,05**	**1 777,46**	18,39	0,78	0,76	1,17	1,19	494,93	866,06	221,79	14,66	1 743,69	43,73	0,04	0,24		

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	B1, мг	B2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,60	3,00	5,25	51,21	1,36	0,02	0,03	0,88	0,00	21,95	23,02	15,91	0,63	121,40	2,44	0,00	0,02	71	1997
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	210	13,88	17,08	40,28	372,36	0,09	0,09	0,10	0,10	0,13	286,46	183,75	21,65	1,42	104,48	0,88	0,03	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 № 41	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	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		2008
Итого за прием пищи:	**534**	**18,92**	**23,28**	**88,57**	**642,86**	1,45	0,18	0,17	0,98	0,13	322,51	259,87	49,26	3,88	299,68	5,00	0,03	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ	100	0,86	5,11	2,61	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	28,24	13,44	0,64	140,46	0,45	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	100	13,41	19,89	7,01	260,52	0,59	0,06	0,12	0,09	0,14	33,37	127,01	15,62	1,52	180,79	6,65	0,01	0,08	297	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,09	15,52	17,31	222,27	12,52	0,09	0,08	0,62	0,13	51,28	73,86	31,13	1,34	513,76	7,13	0,00	0,04	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	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01	ТК №21	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,14	0,22	24,59	108,85	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,00	33,75	13,50	1,00	46,25	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**900**	**24,76**	**46,15**	**107,53**	**947,60**	26,66	0,35	0,29	0,91	0,27	172,75	344,18	110,54	6,26	1 186,99	18,81	0,01	0,15		
Всего за день:		**43,68**	**69,43**	**196,10**	**1 590,46**	28,11	0,53	0,46	1,89	0,40	495,26	604,05	159,80	10,14	1 486,67	23,81	0,04	0,19		

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	B1, мг	B2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	25,02	20,97	28,34	406,68	0,46	0,08	0,30	0,12	0,27	229,70	282,87	35,24	1,12	243,38	5,27	0,03	0,04	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
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
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	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ТК №4	2022
Итого за прием пищи:	**600**	**35,14**	**29,40**	**106,43**	**839,20**	11,10	0,22	0,57	0,16	0,29	453,47	485,78	84,25	4,85	861,44	18,37	0,03	0,06		
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,08	7,58	83,02	14,68	0,02	0,03	0,25	0,00	40,59	27,79	15,29	0,82	165,94	2,86	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	100	7,96	12,64	10,32	187,08	1,13	0,04	0,05	0,02	0,00	21,22	80,92	14,42	1,11	197,48	4,19	0,00	0,02	279	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,47	5,81	41,35	243,74	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	41,56	51,50	12,91	1,23	76,76	0,91	0,02	0,01	309	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	55	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	12,65	46,20	18,15	1,10	70,95	0,00	0,00	0,01	ТК №4	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	3,00	0,30	34,42	152,38	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	9,80	47,25	18,90	1,40	64,75	1,96	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**920**	**27,20**	**29,56**	**167,49**	**1 046,20**	20,41	0,38	0,24	0,53	0,25	170,47	317,60	102,58	6,68	932,48	14,68	0,03	0,08		
Всего за день:		**62,34**	**58,96**	**273,92**	**1 885,40**	31,51	0,60	0,81	0,69	0,54	623,94	803,38	186,83	11,53	1 793,92	33,05	0,06	0,14		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность,	Витамины				Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	509,50	543,66	2 207,64	15 783,60	6,59	6,66	9,47	9,44	4 348,06	7 106,58	1 833,47	139,24	19 149,58	471,06	0,38	1,92
Среднее значение за период	46,32	49,42	200,69	1 434,87	0,60	0,61	0,86	0,86	395,28	646,05	166,68	12,66	1 740,87	42,82	0,03	0,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	31,0	56,1													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18 лет	570	905