



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 51
Варченко М.П.
2024 г.

МБОУ СОШ № 51 пгт Черноморского МО Северский район им. Гаврюшенко В.Н.

**Единое 10-дневное перспективное циклическое меню
для детей возрастной категории 7-11 лет для доготовочных столовых**

пгт Черноморский 2024 год

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5,0	7,8	198,2	0,1	0,5	0,1	0,6	0,1	0,1	106,0	25,9	113,7	0,6	183,1	9,6	0,0	0,0	175	2017	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5,8	11,6	198,2	0,1	0,1	0,1	0,9	0,2	0,1	139,9	15,2	101,7	0,8	53,4	0,0	0,0	0,0	3	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	82,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	100,1	17,1	79,1	0,4	152,3	8,1	0,0	0,0	379	2017	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	338	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	525	15,4	22,3	581,5	0,2	13,1	0,2	2,2	0,3	0,3	365,2	67,8	307,7	4,3	722,4	20,1	0,0	0,0			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	119,2	0,1	5,6	0,2	0,3	0,0	0,0	20,8	56,8	100,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	93	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,3	150,1	0,1	12,0	0,0	0,3	0,1	0,1	23,3	32,3	80,1	1,4	853,2	7,5	0,0	0,0	310	2017	
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10,6	18,4	202,7	0,1	6,7	0,9	3,9	0,0	0,1	55,3	50,6	164,6	1,1	420,2	92,9	0,4	0,0	61	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,4	0,0	119,8	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	31,8	7,4	19,4	1,1	118,2	0,0	0,0	0,0	354	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2023	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	775	23,6	25,4	726,3	14,9	24,5	16,1	5,8	0,3	0,2	143,5	171,1	427,4	23,0	1 471,7	276,1	1,7	0,0			
Всего за день:		39,0	47,7	1 307,8	15,1	37,6	16,3	8,0	0,6	0,6	508,7	238,8	735,1	27,3	2 194,1	296,1	1,7	0,0			

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ /П/Ф/	150	10,3	19,0	288,1	0,3	7,2	0,4	0,3	0,1	0,1	37,2	31,1	123,2	1,7	448,1	7,5	0,1	0,0	274	2012	
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,0	0,2	83,4	0,0	5,9	0,0	0,0	0,0	0,0	30,6	10,8	32,4	0,5	500,0	0,0	0,0	0,0	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	480	16,8	19,8	528,9	8,8	13,2	6,4	1,8	0,1	0,2	82,4	74,6	223,7	29,4	1 041,1	93,8	1,9	0,0			
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ	60	0,5	0,1	7,8	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,8	8,4	14,4	0,4	84,6	0,0	0,0	0,0	70	2011	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3,0	4,7	107,3	0,1	5,5	0,2	1,8	0,0	0,0	49,2	26,7	72,3	1,3	364,3	3,9	0,0	0,0	84	2017	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ /П/Ф/	150	12,3	15,0	329,4	0,1	1,8	0,2	2,1	0,1	0,1	18,4	31,8	154,5	1,5	232,3	5,4	0,1	0,0	291	2017	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	11,5	16,5	42,0	1,0	64,5	0,0	0,0	0,0	ПП	2023	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	700	27,4	25,0	739,9	0,4	11,6	0,5	6,0	0,1	0,5	316,2	116,2	489,0	5,9	1 062,9	27,8	0,2	0,0			
Всего за день:		44,2	44,8	1 268,8	9,2	24,7	6,9	7,8	0,2	0,7	398,5	190,8	712,6	35,4	2 103,9	121,6	2,0	0,0			

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ОМОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,6	5,3	191,6	0,1	9,2	0,0	0,2	0,1	0,1	65,0	29,6	94,1	1,1	707,7	9,7	0,0	0,0	313	2017
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ /П/Ф/	100	10,7	10,4	181,4	0,1	9,8	4,6	3,4	0,0	1,1	5,7	10,7	186,0	4,1	205,0	4,7	0,1	0,0	255	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	27,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	550	19,2	16,3	537,9	8,8	19,0	10,7	4,9	0,1	1,3	91,7	72,8	339,5	32,1	992,9	100,1	2,0	0,0		
Обед																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	338	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,4	4,1	74,5	0,0	6,4	0,2	1,8	0,0	0,0	32,8	14,9	38,9	0,7	197,6	2,4	0,0	0,0	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,8	9,2	163,3	0,1	12,7	0,5	1,5	0,1	0,1	47,1	28,3	66,6	1,3	479,7	6,5	0,0	0,0	143	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5 (П/Ф)	95	12,1	8,0	178,5	0,1	0,5	0,0	2,3	0,1	0,1	44,6	45,3	180,6	1,5	316,4	94,5	0,4	0,0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	135,8	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	16,2	21,6	0,7	300,0	12,0	0,0	0,0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1005	26,1	27,4	808,0	0,4	34,2	0,7	7,1	0,2	0,5	392,9	149,9	498,5	7,7	1 970,8	135,8	0,5	0,0		
Всего за день:		45,2	43,6	1 346,0	9,1	53,2	11,4	12,0	0,3	1,8	484,6	222,7	838,0	39,8	2 963,8	235,8	2,5	0,0		

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ	120	1,0	0,2	45,6	0,1	45,6	0,0	0,2	0,0	0,0	42,0	13,2	20,4	0,1	186,0	0,0	0,2	0,0	ТТК	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12,8	14,8	327,5	0,1	1,6	0,1	0,7	0,4	0,3	168,2	30,2	234,3	2,0	284,6	4,3	0,0	0,0	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	520	22,6	19,9	580,4	0,3	48,5	0,2	2,1	0,4	0,7	436,7	82,3	468,3	3,7	799,3	21,6	0,3	0,0		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,7	56,7	0,0	2,4	0,0	1,6	0,0	0,0	20,1	11,6	23,0	0,7	168,7	4,1	0,0	0,0	52	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,6	2,3	101,7	0,1	3,3	0,2	1,3	0,0	0,0	24,9	15,5	40,1	0,8	249,3	2,6	0,0	0,0	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (П/Ф)	150	11,8	18,2	302,4	0,3	6,4	0,0	1,2	0,0	0,1	22,7	31,9	141,5	1,9	646,8	8,5	0,1	0,0	259	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	102,3	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	109,0	27,0	95,6	0,9	206,8	9,0	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0		2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2,3	2,9	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6	33,0	0,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:	700	25,8	30,5	823,7	0,5	12,5	0,2	5,3	0,0	0,3	198,2	109,1	378,2	6,5	1 383,4	25,3	0,1	0,0		
Всего за день:		48,4	50,4	1 404,1	0,8	61,0	0,4	7,4	0,5	1,0	634,9	191,4	846,5	10,2	2 182,8	46,8	0,4	0,0		

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ/	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	4,0	136,3	0,1	10,2	0,0	0,2	0,1	0,1	40,9	29,5	82,4	1,2	746,3	8,2	0,0	0,0	128	2017	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (П/Ф)	100	13,6	13,8	217,3	0,1	2,7	0,4	1,7	0,0	0,1	47,0	52,1	198,0	1,1	467,7	124,9	0,5	0,0	229	2017	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	43,5	0,0	1,4	0,0	0,2	0,0	0,0	11,6	4,0	3,6	0,7	100,8	0,7	0,0	0,0	342,1	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0		2020	
Итого за прием пищи:	510	18,8	18,1	446,0	8,7	14,3	6,4	2,6	0,1	0,2	104,1	106,0	309,1	28,5	1 341,1	218,4	2,4	0,0			
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ	150	1,4	0,3	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	338	2017	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50 (П/Ф)	220	11,3	12,2	216,1	0,1	6,0	0,2	0,5	0,1	0,1	29,8	25,9	123,8	1,8	442,2	7,6	0,1	0,0	95	2008	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	160	11,5	14,6	338,0	0,1	0,2	0,2	3,2	1,1	0,2	174,1	18,3	185,2	1,8	160,6	11,7	0,0	0,0	206	2017	
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	389	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2023	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023	
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	980	34,4	32,6	855,7	0,4	8,8	0,4	4,8	1,2	0,6	431,0	87,5	508,2	7,7	1 200,6	40,4	0,1	0,0			
Всего за день:		53,2	50,7	1 301,7	9,0	23,2	6,8	7,4	1,3	0,8	535,1	193,5	817,3	36,3	2 541,7	258,8	2,5	0,0			

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017	
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	10,6	12,4	342,7	0,1	0,2	0,1	2,0	0,2	0,2	144,3	24,8	179,3	1,2	197,0	3,3	0,0	0,0	212	2012	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	61,3	0,0	0,0	0,1	0,8	0,9	0,2	19,9	4,4	69,6	0,9	56,4	8,1	0,0	0,0	209	2017	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,5	1,1	50,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	57,0	10,0	39,9	0,7	90,4	4,2	0,0	0,0	378	2017	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023	
Итого за прием пищи:	520	18,8	18,6	542,2	0,2	10,5	0,2	3,9	1,1	0,5	240,8	50,9	317,2	5,8	648,9	18,6	0,1	0,0	ПП	2023	
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,8	3,0	47,5	0,0	1,8	1,1	1,6	0,0	0,0	30,1	20,1	29,6	0,5	122,7	2,8	0,0	0,0	67	2023	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	116,8	0,1	5,2	0,2	3,3	0,0	0,1	39,5	28,0	64,1	1,6	383,6	3,3	0,0	0,0	102	2017	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,3	7,2	133,6	0,1	12,7	0,5	1,5	0,1	0,1	36,7	26,9	59,2	1,2	465,0	5,5	0,0	0,0	143	2011	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20 (П/Ф)	130	6,9	11,9	253,6	0,3	1,5	0,0	1,5	0,1	0,1	23,5	27,7	152,3	1,9	353,7	7,4	0,1	0,0	278	2017	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2023	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0		2020	
Итого за прием пищи:	780	24,1	31,4	779,2	0,7	22,5	1,9	9,3	0,1	0,6	358,1	143,4	527,4	7,2	1 667,3	36,9	0,2	0,0			
Всего за день:		42,9	50,0	1 321,4	0,9	32,9	2,1	13,2	1,2	1,1	598,9	194,3	844,6	13,0	2 316,2	55,5	0,3	0,0			

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ (П/Ф)	200	15,3	16,5	399,4	0,1	2,3	0,3	2,4	0,1	0,1	23,0	40,8	190,7	1,8	290,0	6,6	0,1	0,0	291	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	31,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	1,8	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	18,8	16,9	520,9	14,6	2,4	15,3	3,3	0,3	0,2	39,5	61,4	236,9	18,6	344,5	181,8	1,3	0,0		
Обед																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1,4	0,3	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	338	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,6	4,1	90,9	0,1	4,6	0,2	1,9	0,0	0,0	23,2	17,8	47,2	0,7	335,2	3,1	0,0	0,0	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15,4	16,0	367,0	0,1	0,4	0,1	0,6	0,3	0,4	278,2	42,3	347,1	1,2	292,4	3,3	0,1	0,0	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	66,6	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	61,0	9,9	41,2	0,6	91,2	4,5	0,0	0,0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	71,1	0,1	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	6,9	9,9	25,2	0,6	38,7	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	780	23,5	22,0	637,9	0,2	5,3	0,3	3,5	0,3	0,5	372,8	83,7	478,0	3,9	784,6	12,0	0,1	0,0		
Всего за день:		42,3	38,9	1 158,8	14,8	7,7	15,6	6,8	0,5	0,7	412,3	145,1	714,9	22,5	1 129,1	193,7	1,4	0,1		

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4,7	6,4	179,3	0,0	0,6	0,0	0,2	0,1	0,1	116,3	22,9	110,7	0,3	183,1	10,1	0,0	0,0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5,8	11,6	198,2	0,1	0,1	0,1	0,9	0,2	0,1	139,9	15,2	101,7	0,8	53,4	0,0	0,0	0,0	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	90,7	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	0,1	111,2	27,5	95,6	0,9	206,9	9,0	0,0	0,0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	650	22,7	26,2	661,2	0,2	2,2	0,2	1,9	0,2	0,6	579,6	98,3	486,2	3,3	788,4	38,3	0,0	0,0		
Обед																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0,5	0,5	56,4	0,0	12,0	0,0	0,8	0,0	0,0	19,2	9,6	13,2	2,6	333,6	2,4	0,0	0,0	ТТК	2023
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,2	4,5	92,8	0,0	0,3	0,0	1,8	0,1	0,0	21,1	5,7	24,1	0,4	38,7	1,3	0,0	0,0	113	2017
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,9	4,9	188,5	0,1	0,6	0,3	0,2	0,1	0,1	34,4	33,2	129,6	2,2	155,0	0,9	0,0	0,0	181	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25 (П/Ф)	115	12,6	8,3	191,5	0,1	0,5	0,0	1,9	0,1	0,1	53,2	46,7	189,8	1,5	336,3	95,7	0,4	0,0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	135,8	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	36,0	16,2	21,6	0,7	300,0	12,0	0,0	0,0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	5,4	5,7	26,1	1,2	40,8	1,7	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	855	26,9	19,1	820,9	0,4	15,0	0,3	6,1	0,3	0,3	178,5	130,3	438,0	9,4	1 256,0	113,9	0,4	0,0		
Всего за день:		49,6	45,3	1 482,1	0,7	17,3	0,5	8,0	0,5	0,8	758,1	228,7	924,2	12,7	2 044,4	152,1	0,5	0,0		

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	0,0	0,0	16,0	8,0	11,0	2,2	278,0	2,0	0,0	0,0	338	2017
САЛАТ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ (П/Ф)	180	14,7	32,3	440,4	0,4	9,4	0,0	1,6	0,0	0,2	21,2	42,3	179,0	2,3	889,8	11,4	0,1	0,0	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4,9	4,5	142,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	23,1	37,4	724,3	0,5	19,4	0,0	3,0	0,0	0,2	46,4	63,5	223,6	5,3	1 219,4	13,4	0,1	0,0		
Обед																				
САЛАТ ОСЕННИЙ	60	0,7	2,5	51,9	0,0	9,0	0,2	1,4	0,0	0,0	31,0	12,1	20,6	0,5	128,5	1,5	0,0	0,0	ТТК	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,2	4,1	88,4	0,1	11,7	0,2	2,0	0,0	0,1	53,3	26,7	51,0	1,2	428,1	5,3	0,0	0,0	ТТК	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	150	6,0	9,4	177,2	0,1	10,1	0,1	2,8	0,1	0,1	134,6	31,6	137,6	1,4	703,5	6,8	0,0	0,0	ТТК	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ П/Ф	90	9,5	8,2	160,1	0,1	2,9	0,1	2,0	0,4	0,2	36,5	25,1	151,5	2,2	208,1	6,8	0,1	0,0	ТТК	2023
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,3	0,1	89,5	0,0	55,0	0,1	0,0	0,0	0,0	14,3	3,5	1,9	0,3	7,3	0,0	0,0	0,0	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	0,0	0,0	7,2	7,6	34,8	1,6	54,4	2,2	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	760	24,4	24,9	743,4	0,4	88,8	0,6	9,8	0,4	0,4	286,2	119,9	430,9	8,1	1 581,4	22,7	0,2	0,0		
Всего за день:		47,5	62,3	1 467,7	0,9	108,1	0,7	12,8	0,5	0,6	332,6	183,4	654,5	13,4	2 800,8	36,0	0,3	0,0		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,1	3,1	47,3	0,0	1,5	0,7	1,7	0,0	0,0	20,6	16,4	29,5	0,5	93,8	1,9	0,0	0,0	40	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	5,7	8,0	205,3	0,1	10,6	0,4	2,4	0,9	0,2	51,5	34,7	144,4	2,2	706,7	14,1	0,1	0,0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5 9п/ф)	95	9,7	8,3	149,3	0,1	1,1	0,4	2,0	0,3	0,1	48,0	41,5	173,3	1,0	341,6	95,6	0,4	0,0	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	240,0	2,0	0,0	0,0	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	46,0	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	47,4	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	4,6	6,6	16,8	0,4	25,8	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	545	20,2	19,9	578,6	0,3	14,9	1,6	6,9	1,2	0,4	140,9	110,2	394,1	7,4	1 435,1	114,7	0,5	0,0		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ СВЕЖИЕ/	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	3,6	74,4	0,1	6,8	0,2	1,1	0,0	0,0	29,1	17,1	38,3	0,7	293,6	3,1	0,0	0,0	99	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С ОВОЩАМИ	150	10,7	9,1	222,2	0,3	13,9	6,6	4,1	1,0	1,7	84,5	34,5	368,7	6,8	470,8	19,7	0,2	0,0	ТТК	2023
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,3	3,7	44,0	0,0	0,7	0,1	1,7	0,0	0,0	7,0	3,6	7,4	0,2	40,2	0,6	0,0	0,0	ТТК	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	95,4	0,1	1,3	0,1	0,1	0,0	0,3	216,0	25,2	171,0	0,2	262,8	16,2	0,0	0,0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	0,0	0,0	9,2	13,2	33,6	0,8	51,6	0,0	0,0	0,0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,1	0,0	0,0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	104,8	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,2	204,0	22,4	144,0	0,2	292,0	18,0	0,0	0,0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	875	28,4	26,3	678,6	14,9	23,7	21,9	8,2	1,3	2,3	553,4	128,3	792,3	25,2	1 438,8	232,8	1,5	0,0		
Всего за день:		48,5	46,2	1 257,3	15,3	38,6	23,5	15,2	2,5	2,7	694,3	238,5	1 186,4	32,6	2 873,9	347,4	2,0	0,1		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		460,9	479,9	13 315,5	75,7	404,3	84,0	98,4	8,0	10,7	#####	#####	8 274,0	243,2	#####	#####	13,3	0,4
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		46,1	48,0	1 331,5	7,6	40,4	8,4	9,8	0,8	1,1	535,8	202,7	827,4	24,3	2 315,1	174,4	1,3	0,0
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %		1,0	1,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ		ЗАВТРАК	ОБЕД
7-11 ЛЕТ		530,0	821,0



Пронумеровано и прошито

Селет

Директор

МБОУ СОШ №

М.В. Ваченко

