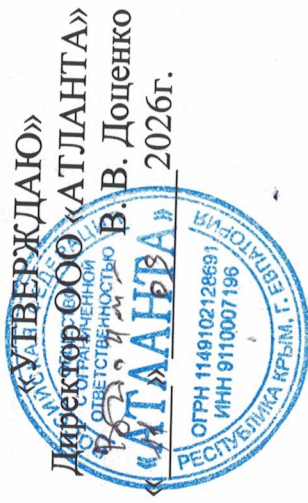


«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 14 им. З. А. Сорокина»

«11» 09 2026г.



Циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)
учащихся льготных категорий (сироты, опекаемые) 5-11 классов
МБОУ «СШ № 14 им. З. А. Сорокина»

(режим ЧС)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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
Завтрак																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ОВСЯНАЯ)	250	18,61	15,97	38,97	358,30	1,20	0,16	0,24	62,27	0,02	166,78	236,31	50,37	2,65	377,37	7,03	0,04	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	3,43	2,90	27,29	163,80	12,00	0,04	0,01	0,00	0,00	12,3	24,30	8,10	0,45	69,60	0,00	0,00	2-чс	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	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	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	610	22,54	19,27	90,78	628,35	23,22	0,21	0,28	62,28	0,02	205,85	275,32	64,25	5,67	738,43	9,03	0,05		
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,11	2,50	14,40	6,00	0,04	0,06	0,02	0,00	23,10	42,20	13,40	1,10	140,60	19,16	0,00	71	2011
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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	0,03	103	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	15,20	18,56	4,35	351,95	0,98	0,02	0,10	0,08	0,00	24,93	145,11	19,84	2,08	300,33	0,35	0,00	256-чс	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,49	6,01	24,62	336,37	0,00	0,36	0,19	0,07	0,00	25,38	217,28	145,27	6,28	304,77	2,64	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	10,00	2,80	36,80	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	ПП-3	
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	ПП-3	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	2,80	5,21	88,60	133,40	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	3,01	10,22	3,15	0,47	49,00	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	970	38,73	38,55	190,99	1 231,82	14,37	0,42	0,33	0,33	0,00	104,71	446,71	184,31	10,21	1274,90	11,50	0,00		2008
Всего за день:1580		61,27	57,82	281,77	1 860,17	37,59	0,63	0,61	62,61	0,02	310,56	722,03	248,56	15,88	2013,33	20,53	0,00	0,10	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ 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																			
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	100	2,75	12,22	17,64	96,80	4,60	0,03	0,07	0,25	0,00	64,50	22,50	1,05	508,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (1705/25)	200	11,13	15,31	32,57	315,20	1,37	0,18	0,09	59,42	0,00	347,42	153,14	17,14	1,14	61,25	2,77	0,03	204	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,13	24,40	0,02	152,20	124,60	21,30	0,48	199,15	2,66	0,00	382	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	ПП-3	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,93	0,00	13,50	58,50	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	570	22,80	31,07	95,34	673,40	7,56	0,34	0,32	84,07	0,00	575,82	371,13	70,75	5,43	846,00	7,11	0,03	0,06	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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			
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ПШЕНО) КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ СОК ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	250	18,34	15,62	39,10	362,41	1,34	0,16	0,26	63,10	0,02	168,78	236,31	50,37	2,65	377,37	7,03	0,00	0,04	173	2011
	50	1,35	5,88	33,20	171,68	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,20	16,20	4,50	0,67	70,00	0,00	0,00	0,00	2008	
	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
	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	338	2011

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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
	630	23,02	22,24	118,76	745,02	15,34	0,27	0,33	63,11	0,02	210,84	301,00	78,00	9,40	802,97	10,71	0,00	0,05	
Обед																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	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
	250	6,81	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	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	280	29,17	20,91	109,02	412,16	1,91	0,07	0,19	0,28	0,00	46,15	297,89	57,73	3,76	432,11	1,64	0,01	0,03	265-чс
	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	2011
ХЛЕБ РЖАНО-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	349
	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	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	ПП-3
	910	42,96	27,95	163,65	863,43	38,41	0,21	0,28	0,48	0,00	147,20	421,86	100,35	6,47	1164,64	9,02	0,01	0,06	2008
Итого за прием пищи:																			
Всего за день: 1540																			
		66,98	54,27	282,40	1 701,45	53,75	0,48	0,61	63,59	0,02	358,04	722,86	178,35	15,87	1967,61	20,29	0,01	0,11	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	
		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																				
	280	21,21	24,29	33,84	381,12	29,89	0,08	0,23	0,78	0,06	110,13	164,65	45,96	4,56	311,96	4,63	0,00	0,06	3212200-	
	200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	2011	
	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	2011	
	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-3	
	550	26,15	25,68	80,84	738,10	29,91	0,15	0,27	0,78	0,00	132,60	215,25	59,59	6,37	403,02	6,31	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				
Итого за прием пищи:																				

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,11	2,50	14,40	6,00	0,04	0,06	0,02	0,00	23,10	42,20	13,40	1,10	140,60	19,16	0,00	0,01	71
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1 ВАРИАНТ)	250	5,94	5,50	19,92	154,74	7,05	0,15	0,06	0,25	0,00	57,34	136,51	40,18	1,89	567,01	3,43	0,00	0,03	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	100-	13,34	17,92	3,22	227,76	1,23	0,03	0,10	0,01	0,00	24,44	140,47	18,96	2,03	298,16	0,42	0,00	0,00	102-чс
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,62	5,40	31,74	202,14	0,00	0,07	0,04	0,00	0,00	5,83	28,44	25,34	1,33	36,42	0,81	0,02	0,00	260-чс
СОК	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,00	10,00	2,80	0,00	36,80	0,00	0,00	0,00	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	389
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	2011
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	ПП-3
Итого за прием пищи:																			
	1060	32,94	30,72	119,66	891,85	28,28	0,38	0,32	0,28	0,00	136,41	408,51	117,69	10,59	1156,59	7,96	0,02	1,36	2008
Всего за день: 1640																			
		56,02	49,56	214,77	1 629,95	39,70	0,55	0,49	0,70	0,00	258,66	629,28	218,26	16,51	2184,37	12,55	0,04	1,39	2011

5 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																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧЕВОЙ и ДРУГИХ КРУП (ГРЕЧНЕВАЯ)		250	18,61	15,97	38,97	358,30	1,20	0,16	0,24	0,02	0,00	166,78	236,31	50,37	2,65	377,37	7,03	0,00	0,04	173	
		60	1,42	6,12	34,60	174,32	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,63	18,40	4,80	0,67	72,10	0,00	0,00	0,00	2011	
		200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	0,02	0,01	0,00	0,00	14,00	10,00	2,80	0,00	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	
		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	389	
		550	23,94	22,09	107,82	701,72	5,20	0,23	0,28	0,02	0,00	195,25	292,11	69,85	6,48	523,07	7,03	0,00	0,04	ПП-3	

Обед

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,72	5,01	12,41	102,22	7,94	0,04	0,21	0,00	0,00	39,83	43,60	22,77	1,11	330,24	5,47	0,00	0,02	82
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	280	20,31	26,93	17,57	394,27	13,17	0,10	0,19	0,06	0,00	65,62	248,18	53,02	4,10	835,90	4,63	0,00	0,04	143256-
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,12	2,00	111,12	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	0,00	342 2
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	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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-3
Итого за прием пищи:																			
	910	42,96	27,95	163,65	863,43	38,41	0,21	0,28	0,48	0,00	147,20	421,86	100,35	6,47	1164,64	9,02	0,01	0,06	2008

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																				
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВсяНОЙ, ГРЕЧЕВОЙ и ДРУГИХ КРУП (ОВсяНАЯ)	250	15,33	14,80	38,50	371,42	1,14	0,17	0,23	65,24	0,02	174,7	263,45	52,77	2,79	395,30	13,6	0,00	0,04	173	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	1,35	5,88	33,20	171,68	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	7,20	16,20	4,50	0,67	70,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59	0,06	0,13	24,40	0,02	152,20	124,60	21,30	0,48	199,15	2,66	0,00	0,01	382	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-3	
Итого за прием пищи:	540	23,67	24,22	103,33	746,00	2,73	0,28	0,39	89,64	0,04	340,94	427,65	83,25	4,30	701,25	16,26	0,00	0,00	0,05	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	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
РАССОЛНИК 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 МЯСНОЙ КОНСЕРВОЙ	280	21,21	24,29	33,84	381,12	29,89	0,08	0,23	0,78	0,06	110,13	164,65	45,96	4,66	311,96	4,63	0,00	0,04	3212295-ис	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-3	
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-3	
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	2008
Итого за прием пищи:	1060	33,39	33,63	103,32	853,63	72,19	0,34	0,35	0,79	0,06	191,67	276,09	103,17	9,59	1325,31	15,58	0,00	0,00	0,01	2011
Всего за день:1600		57,06	57,85	206,65	1 599,96	74,92	0,62	0,74	89,95	0,10	532,61	703,74	186,42	13,89	2116,85	31,84	0,00	0,13		

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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
9 день																					
Завтрак																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		100	2,75	21,50	8,25	139,26	4,60	0,03	0,07	0,25	0,00	64,50	46,50	22,50	1,05	508,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (1705/25)		200	9,74	13,40	28,50	275,80	1,20	0,16	0,08	52,00	0,00	304,00	134,00	15,00	1,00	53,60	2,43	0,02	0,04	204	2011
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	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-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	1,93	0,00	13,50	58,50	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-3	
Итого за прием пищи:		570	17,43	34,90	79,02	617,11	5,82	0,26	0,19	52,25	0,00	390,97	231,10	51,13	5,43	652,66	4,11	0,02	0,04		2008

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ																			
	100	0,80	0,11	2,50	14,40	6,00	0,04	0,06	0,02	0,00	23,10	42,20	13,40	1,10	140,60	19,16	0,00	0,01	71
	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
	280	29,17	20,91	109,02	412,16	1,91	0,07	0,19	0,28	0,00	46,15	297,89	57,73	3,76	432,11	1,64	0,01	0,03	285- чс
	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	2011
	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	342
	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-3
	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	0,00	ПП-3
	1060	39,17	27,95	164,43	830,17	37,99	0,30	0,31	0,31	0,00	144,09	449,37	93,37	10,12	1311,30	31,71	0,01	0,09	338
		56,60	64,85	243,45	1 698,40	43,81	0,56	0,50	52,56	0,00	535,06	680,47	144,50	15,55	1963,60	35,82	0,03	0,13	

Прием пищи, наименование блюда	10 день																				
	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																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	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	
ПЛОДЫ (С МЯСНОЙ КОНСЕРВОЙ)	280	29,17	20,91	109,02	412,16	1,91	0,07	0,19	0,28	0,00	46,15	297,89	57,73	3,76	432,11	1,64	0,01	0,03	265-чс	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 РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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-3	2008	
Итого за прием пищи:	630	33,18	21,23	143,36	623,33	23,91	0,14	0,23	0,28	0,00	93,81	353,98	82,46	8,00	689,71	5,12	0,00	0,04			

Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,86	0,20	3,80	24,20	25,00	0,06	0,40	0,15	0,00	13,89	24,60	19,90	1,10	290,00	2,10	0,00
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	0,03
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	280	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
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	1060	30,11	30,67	80,86	857,70	53,34	0,40	0,70	1,08	0,04	163,64	431,73	125,14	10,15	1930,30	13,18	0,00
Всего за день: 1690		49,03	46,31	181,12	1 481,03	68,30	0,64	0,95	55,85	0,06	350,31	712,86	195,75	19,04	2666,90	23,05	0,13

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ										
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г							
Итого за весь период	604,59	574,04	2 185,78	16 259,29						
Среднее значение за период	60,46	57,40	218,58	1 625,93						
СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-17 лет	583	991

Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2011г.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 6 (шесть) листов

Директор ООО «АТЛАНТА»

В.В. Доценко



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 424493702765946997799017558339706121716761422321

Владелец Минаев Константин Дмитриевич

Действителен с 07.09.2026 по 07.09.2027