

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБОУ «СП № 14 им. З. А. Сорокина»

« 11 » 09 2026 г. К. Д. Минаев



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «АТЛАНТА»
В. В. Доценко
2026 г.



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

(режим ЧС)

1 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, ГРЕЧНЕВОЙ 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	0,00	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	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	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	0,00	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	0,00	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	1,40	140,60	19,16	0,00	0,01	303	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 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	0,00	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	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	0,00	0,02	171	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	10,00	2,80	36,80	0,00	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	0,00	ПП-3	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,64	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	910	33,18	30,06	128,51	945,38	14,37	0,42	0,33	0,33	0,00	104,71	446,71	184,31	10,21	1274,90	11,50	0,00	0,05		
Всего за день:1520		55,72	49,87	219,29	1 573,73	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								№ 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 ПО СЕЗОНУ	100	2,75	12,22	17,64	96,80	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 (170/5/25)	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	0,05	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	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	
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	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		
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	0,00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ	250	13,32	3,10	19,61	159,92	8,78	0,12	0,12	0,30	0,00	44,88	85,39	44,92	1,72	530,29	5,12	0,00	0,03	101	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	4,56	311,96	4,63	0,00	0,06	321/2/30	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	200	0	0,16	27,88	114,60	0,90	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	4,40	5,14	0,95	632,80	0,80	0,00	0,00	342	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	40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,64	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	910	36,53	25,59	94,06	843,27	50,30	0,30	0,38	1,07	0,04	172,54	293,41	111,27	7,04	1414,69	12,77	0,00	0,07		
Всего за день:1480		59,33	65,94	180,01	1 559,13	57,86	0,64	0,70	85,14	0,04	748,36	664,54	182,02	12,47	3428,02	19,88	0,05	0,13		

3 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, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ПШЕННАЯ)	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
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	
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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,01	338	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	640	23,66	22,24	118,75	745,02	15,34	0,28	0,34	63,11	0,02	212,46	308,83	79,71	9,76	816,57	11,27	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
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	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	99	2011
ПЛОВ (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
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	2,57	0,34	16,45	79,13	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,64	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП-3	2008
Итого за прием пищи:	910	43,20	27,63	157,96	836,21	28,41	0,21	0,28	0,48	0,00	131,20	410,86	100,35	6,47	1071,18	9,58	0,01	0,06		
Всего за день:1550		66,86	53,87	276,71	1 681,23	43,75	0,49	0,62	63,59	0,02	343,66	719,69	180,06	16,23	1981,21	20,29	0,01	0,11		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
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	4,56	311,96	4,63	0,00	0,06	32112005-16	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 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
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		
Итого за прием пищи:	550	26,15	25,68	80,84	601,38	29,91	0,15	0,27	0,78	0,00	132,60	215,25	59,59	6,37	403,02	6,31	0,00	0,06		
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	2011
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	0,00	0,03	102-чс	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	260-чс	2011
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	1,32	309	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 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		
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	2008
Итого за прием пищи:	910	32,54	30,32	109,86	844,85	18,28	0,38	0,32	0,28	0,00	136,41	408,51	117,69	10,59	1156,59	7,96	0,02	1,36		
Всего за день:1490		55,62	49,20	204,97	1 582,95	40,76	0,55	0,49	70,54	0,00	225,22	535,12	218,26	16,51	2184,37	12,55	0,04	1,21		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур	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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША вязкая МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ и ДРУГИХ круп (ГРЕЧНЕВАЯ)	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	0,00	0,04	173	2011	
	60	1,42	6,12	34,60	174,32	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	7,63	18,40	4,80	0,67	72,10	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	
	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		
	550	23,94	22,09	107,82	701,72	5,20	0,23	0,28	62,27	0,02	195,25	292,11	69,85	6,48	523,07	7,03	0,00	0,04			
Итого за прием пищи:																					

Обед

	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
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	250	1,72	5,01	12,41	102,22	7,94	0,04	0,04	0,21	0,00	39,83	43,60	22,77	1,11	330,24	5,47	0,00	0,02	82	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	280	20,31	26,93	17,57	394,27	13,17	0,10	0,19	0,78	0,06	65,62	248,18	53,02	4,10	835,90	4,63	0,00	0,04	1437256- чс	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ)	200	0,16	0,12	2,70	111,12	0,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,83	5,76	5,78	0,72	63,21	0,40	0,00	0,00	342,2	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ОЙ ВАРИАНТ)	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 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	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	910	28,11	33,51	66,76	782,42	39,91	0,23	0,28	0,99	0,00	159,78	363,03	100,98	7,73	1486,95	13,98	0,00	0,07		
Итого за прием пищи:		52,05	55,60	178,58	1 484,14	45,11	0,46	0,56	63,26	0,10	355,03	655,14	170,83	14,21	2010,02	21,01	0,00	0,11		
Всего за день:1460																				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества	№ Сборник
						пациент.

порции		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ценность, ккал	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	рецепт туры		
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ПШЕННАЯ)		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	0,00	0,04	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		60	4,22	2,90	27,29	188,64	12,00	0,04	0,01	0,00	0,00	12,3	24,30	8,10	0,45	69,60	0,00	0,00	0,00	2-4с	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
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)		100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:		610	23,33	19,27	90,78	753,19	23,22	0,23	0,28	62,28	0,02	205,85	275,32	64,25	5,67	738,43	9,03	0,00	0,05		
Обед																					
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	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		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	99	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	0,00	256-4с	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ		180	5,01	6,00	28,72	188,76	0,00	0,13	0,12	0,00	0,00	13,16	102,56	35,88	1,17	92,62	2,64	0,00	0,98	303	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	96,80	0,00	0,00	0,00	389	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	
Итого за прием пищи:		910	35,61	52,55	104,55	1 022,44	18,08	0,33	0,38	0,53	0,00	164,38	402,54	119,44	9,45	1382,02	8,57	0,00	1,00		2008
Всего за день:1520			63,94	71,82	200,86	1 875,63	41,30	0,56	0,66	62,81	0,02	370,23	677,86	183,69	15,12	2120,45	17,80	0,00	1,05		

7 день

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	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
Плов с фруктами	250	20,65	18,22	58,25	472,50	1,40	0,10	0,12	70,25	0,00	90,62	182,57	83,62	2,27	695,52	0,91	0,02	0,02	195	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	
Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	338	2011
Итого за прием пищи:	590	24,06	18,62	96,82	663,05	11,42	0,16	0,16	70,26	0,00	124,23	220,68	100,12	5,20	1023,78	2,91	0,02	0,03		

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	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой	250	13,32	3,10	19,61	159,92	8,78	0,12	0,12	0,30	0,00	44,88	85,39	44,92	1,72	530,29	5,12	0,00	0,03	101	2011
ТУШЕН. 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	260-4с	2011
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	1,32	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	2,70	111,12	1,80	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
КЛЕБ 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	2011
КЛЕБ 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	2008
Итого за прием пищи:	910	39,08	28,08	92,05	876,35	17,61	0,34	0,36	0,33	0,00	123,11	347,35	116,86	8,41	1195,51	27,99	0,02	1,36		
Зачево за день:1500		63,14	46,70	188,87	1 539,40	29,03	0,50	0,52	0,59	0,00	247,34	568,03	216,98	13,61	2219,25	30,90	0,04	1,39		

8 день

[illegible]

Завтрак

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ОВСЯЧАЯ)	250	15,33	14,80	38,50	371,42	1,14	0,17	0,23	65,24	0,02	174,7	283,45	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	0,05		

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
РАССОЛЬНИК 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	4,56	311,96	4,63	0,00	0,04	321256-	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	мг	
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	2011
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	
Итого за прием пищи:	910	32,99	33,23	93,52	806,63	62,19	0,31	0,33	0,78	0,04	175,67	265,09	95,17	7,39	735,35	13,58	0,00	0,00	ПП-3	2008
Всего за день:1450		56,66	57,45	196,85	1 552,63	64,92	0,59	0,72	90,42	0,08	516,61	692,74	176,42	11,69	1436,60	29,84	0,00	0,12		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		

Завтрак																			
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ (170/525)	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	2011
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	2008
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		

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	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	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	2011
ПЛОВ (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
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ый ВАРИАНТ)	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	342.1	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	2011
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	2008
Итого за прием пищи:	820	38,77	27,55	164,63	783,17	27,99	0,25	0,25	0,29	0,00	118,79	421,81	81,08	7,58	1604,72	12,35	0,01	0,08		
Всего за день:1390		52,60	62,45	233,65	1 598,28	33,81	0,51	0,44	52,54	0,00	508,76	652,91	132,21	13,01	2257,38	16,46	0,03	0,17		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		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	К, 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
ПЛОВ (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:																				
610	33,18	21,23	143,36	570,11	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	ПП-3	2008	
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	0,00	71	2011	
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	0,00	0,03	102	2011	
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КОНСЕРВНОЙ 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	0,04	143/256- 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		
Итого за прием пищи:																				
910	29,71	30,27	71,06	810,70	43,34	0,37	0,68	1,07	0,00	147,64	420,73	117,14	7,95	1652,30	11,18	0,00	0,07			
Всего за день:1540																				
	62,89	51,50	214,42	1 380,81	67,25	0,51	0,91	1,35	0,00	241,45	701,86	187,75	16,84	2388,99	21,05	0,00	0,12			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																				
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал																
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																	
Итого за весь период	591,88	561,20	2 149,94	15 791,21																
Среднее значение за период	59,19	56,12	214,99	1 579,12																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-17 лет	584	901

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