

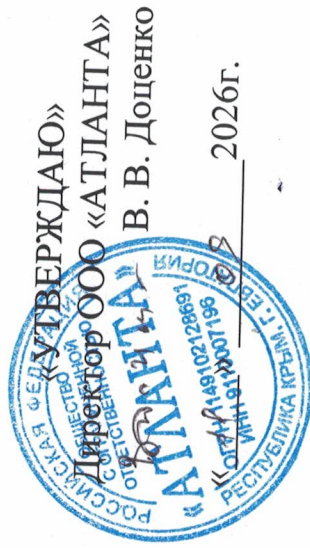
«СОГЛАСОВАНО»

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

К. Д. Минаев

« 11 » 09

2026г.



2026г.

Циклическое меню для однократного питания (завтрак)
учащихся 1-4 классов МБОУ «СШ № 14 им. З. А. Сорокина»

(режим ЧС)

1 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 (ОВСЯНАЯ)	210	15,64	14,06	34,32	318,00	0,96	0,14	0,19	54,80	0,02	146,77	221,30	44,33	2,34	332,09	6,19	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:	570	19,57	17,36	86,13	588,05	22,98	0,21	0,23	54,81	0,02	185,84	260,31	64,25	5,36	693,15	8,19	0,00	0,05		
Всего за день: 570		19,57	17,36	86,13	588,05	22,98	0,21	0,23	54,81	0,02	185,84	260,31	64,25	5,36	693,15	8,19	0,00	0,05		

2 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																				
	60	1,65	12,90	4,95	143,56	2,80	0,02	0,05	0,15	0,00	38,70	27,90	13,50	0,63	305,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
	175	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
	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
	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	
	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	
	505	20,31	29,84	78,58	680,76	5,59	0,31	0,29	76,55	0,00	506,60	333,39	59,61	5,43	635,35	6,77	0,02	0,05		2008
Итого за прием пищи:																				
Всего за день: 505		20,31	29,84	78,58	680,76	5,59	0,31	0,29	76,55	0,02	506,60	333,39	59,61	5,43	635,35	6,77	0,02	0,05		

3 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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
	210	14,64	13,06	31,68	312,00	0,96	0,14	0,19	54,80	0,02	146,77	221,30	44,33	2,34	332,09	6,19	0,00	0,04	173	2011
	35	0,95	4,12	23,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	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
	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
	575	18,92	17,84	97,26	682,26	14,96	0,24	0,25	54,81	0,02	186,67	281,13	70,61	8,89	736,69	9,87	0,00	0,05		
		18,92	17,84	97,26	682,26	14,96	0,24	0,25	54,81	0,02	186,67	281,13	70,61	8,89	736,69	9,87	0,00	0,05		

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																				
	240	18,18	20,82	29,01	326,68	25,62	0,06	0,20	0,67	0,04	94,40	141,13	39,40	2,33	267,40	3,97	0,00	0,04	32.17.2306	2011
	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
	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
	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	338	2011
	510	23,12	21,08	70,12	529,58	25,64	0,13	0,24	0,67	0,00	116,87	191,73	53,03	4,14	358,46	5,65	0,00	0,04		
		23,12	21,08	70,12	529,58	25,64	0,13	0,24	0,67	0,00	116,87	191,73	53,03	4,14	358,46	5,65	0,00	0,04		

5 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																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВсяНОЙ, ГРЕЧЕВОЙ и ДРУГИХ КРУП (ГРЕЧЕВАЯ)	220	15,33	14,80	38,50	331,42	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
	40	0,95	1,12	26,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	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
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:	500	20,19	15,92	98,99	620,70	5,14	0,23	0,26	65,24	0,02	200,58	312,19	70,60	6,42	517,90	13,6	0,00	0,04		
Всего за день:500		20,19	15,92	98,99	620,70	5,14	0,23	0,26	65,24	0,02	200,58	312,19	70,60	6,42	517,90	13,60	0,00	0,04		

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, мг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ, ПШЕННОЙ, ОВСЯНОЙ, ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП (ПШЕННАЯ)	210	14,64	13,86	31,68	312,00	0,96	0,14	0,19	54,80	0,02	146,77	221,30	44,33	2,34	332,09	6,19	0,00	0,04	173	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	4,22	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	2-4с	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:	570	19,36	17,16	83,49	582,05	22,98	0,21	0,23	54,81	0,02	185,84	260,31	64,25	5,36	693,15	8,19	0,00	0,05		
Всего за день:500		19,36	17,16	83,49	582,05	22,98	0,21	0,23	54,81	0,02	185,84	260,31	64,25	5,36	693,15	8,19	0,00	0,05		

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																				
Плов с фруктами	200	16,52	14,58	46,60	378,00	1,12	0,08	0,10	56,20	0,00	72,50	146,06	66,90	1,82	556,42	0,73	0,01	0,02	195	2011
Чай с сахаром	200,00	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:	500	19,93	14,98	85,17	588,55	11,14	0,14	0,14	56,21	0,00	106,11	184,17	83,40	4,75	884,68	2,73	0,01	0,03		
Всего за день: 500		19,93	14,98	85,17	588,55	11,14	0,14	0,14	56,21	0,00	106,11	184,17	83,40	4,75	884,68	2,73	0,01	0,03		

[illegible]

Завтрак

КАША вязкая, молочная из манной, пшеничной, овсяной, гречневой и других круп (овсяная)	220	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	40	0,95	1,12	26,24	120,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,04	11,34	3,15	0,47	49,00	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:	500,00	23,27	19,46	96,37	694,50	2,73	0,27	0,38	89,64	0,04	338,78	422,79	81,90	4,10	680,25	16,26	0,00	0,05		
Всего за день:		23,27	19,46	96,37	694,50	2,73	0,27	0,38	89,64	0,04	338,78	422,79	81,9	4,10	680,25	16,26	0,00	0,05		

9 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

ОВОЩИ по сезону	60	1,65	12,90	4,95	143,56	2,80	0,02	0,05	0,15	0,00	38,70	27,90	13,50	0,83	305,00	0,00	0,00	0,00	71	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ с сыром (150/520)	175	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:	505	16,33	26,30	75,72	621,41	4,02	0,25	0,17	52,15	0,00	365,17	212,50	42,13	5,43	449,66	4,11	0,02	0,04		
Всего за день:		16,33	27,69	80,45	621,41	4,02	0,25	0,17	52,15	0,00	365,17	212,50	42,13	5,43	449,66	4,11	0,02	0,04		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					

Завтрак

ОВОЩИ натуральные соленные	60	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 (из мясной консервы)	240	25,01	18,67	97,34	367,94	1,64	0,07	0,18	0,26	0,00	44,18	267,89	53,73	3,16	385,81	1,59	0,01	0,03	265-чс	2008
СОЖ	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:		530	29,02	18,99	131,68	525,89	23,64	0,14	0,22	0,26	0,00	91,84	323,98	78,46	7,40	643,41	5,07	0,00	0,04
Всего за день: 530			29,02	18,99	131,68	525,89	23,64	0,14	0,22	0,26	0,00	91,84	323,98	78,46	7,40	643,41	5,07	0,00	0,04

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал															
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																
Итого за весь период	201,20	203,86	863,24	6 289,96															
Среднее значение за период	20,12	20,39	86,32	629,00															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
7-11 лет	526

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 5 (пять) 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