

Согласовано

Директор МАОУ «Школа № 58»

Ремнева С.А.



Утверждаю

Директор МАОУ «Школа № 3»

И.Г. Третьякова



**10-дневное меню**  
**для учащихся с 7 до 11 лет**  
**2025-2026 учебный год**  
**(осенне-зимнее)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, 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																					
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	30/25	2,28	0,84	30,97	140,65	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	8,28	5,09	19,58	0,50	59,85	0,00	0,00	0,00	2	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15	4,94	6,81	19,97	170,08	0,06	0,04	0,05	0,16	0,08	0,06	135,30	18,73	101,82	0,64	68,60	0,00	0,01	0,01	204	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	5,24	22,86	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	4,84	2,74	5,10	0,43	23,96	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	35,64	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
Итого за прием пищи:	500	11,87	8,21	84,08	470,36	0,16	1,23	0,05	0,16	0,08	0,13	166,24	26,56	126,50	2,14	152,41	0,00	0,01	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ И ОГУРЦОМ	60	1,65	5,34	8,01	86,86	0,04	5,78	0,13	2,08	0,00	0,03	19,87	17,00	43,31	0,76	113,45	1,47	0,01	0,10	38	2008
УХА	250	10,64	4,43	12,98	138,49	0,14	6,54	0,21	0,58	0,00	0,11	24,96	32,84	136,09	1,10	628,62	31,89	0,22	0,03	114	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,62	3,57	25,35	155,80	0,15	0,00	0,01	3,11	0,05	0,08	9,19	82,30	123,16	2,89	174,13	1,51	0,01	0,00	171	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С/С	90	11,40	15,31	13,98	249,61	0,06	0,47	0,07	2,94	0,00	0,09	19,21	18,29	122,14	2,08	257,69	5,31	0,04	0,01	268	2001
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	351	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,49	0,18	9,30	45,59	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,88	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,40	0,50	16,72	78,38	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	0,03	11,25	0,01	0,15	0,00	0,02	23,31	7,33	11,32	0,07	114,70	0,00	0,10	0,00	ПРО	
Итого за прием пищи:	910	32,77	29,47	101,40	820,71	0,53	24,04	0,43	8,86	0,05	0,39	121,20	157,76	436,02	8,68	1 288,89	40,18	0,38	0,14		
Всего за день:		44,64	37,68	185,48	1 291,07	0,69	25,27	0,48	9,02	0,13	0,52	287,44	184,32	562,52	10,82	1 441,30	40,18	0,39	0,15		

2 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		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																					
Сыр (порциями)	25	5,11	6,38	0,00	85,12	0,00	0,07	0,04	0,08	0,00	0,07	208,25	10,00	116,00	0,14	23,75	0,00	0,00	0,00	14	2008
КАША РИСОВАЯ НА МОЛОКЕ С/М	200/15	4,92	14,07	24,90	246,27	0,04	0,55	0,08	0,44	0,23	0,13	111,74	23,12	112,20	0,34	181,50	9,85	0,01	0,02	174	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,77	2,48	10,43	83,76	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,44	16,60	84,71	0,33	164,27	9,00	0,00	0,00	379	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	35,64	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
Итого за прием пищи:	500	17,29	23,48	63,23	551,92	0,22	1,14	0,14	0,52	0,23	0,40	461,07	49,72	312,91	1,94	369,52	18,85	0,01	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,48	1,54	1,82	23,64	0,02	3,42	0,03	0,76	0,00	0,02	9,16	7,49	15,85	0,44	107,24	1,21	0,00	0,01	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7,01	5,23	14,23	136,19	0,13	5,05	0,25	1,62	0,00	0,08	26,62	29,36	98,67	1,89	509,23	5,97	0,04	0,01	102	2011
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,29	2,58	19,94	116,16	0,06	0,00	0,01	0,07	0,05	0,02	8,05	12,21	31,98	0,55	53,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
ГУЛЯШ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	10,27	15,74	3,19	212,79	0,04	1,01	0,21	1,39	0,00	0,08	17,96	14,75	106,28	1,11	174,32	5,05	0,08	0,02	246	2011
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,49	0,18	9,30	45,59	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,88	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,40	0,50	16,72	78,38	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
Яблоки свежие	150	0,51	0,51	12,55	60,18	0,03	5,28	0,01	0,83	0,00	0,02	19,01	9,50	13,07	2,61	366,96	2,64	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	910	25,45	26,28	87,43	711,63	0,39	14,76	0,51	4,67	0,05	0,28	105,46	73,31	265,85	8,38	1 211,93	14,87	0,14	0,05		
Всего за день:		42,74	49,76	150,66	1 263,55	0,61	15,90	0,65	5,19	0,28	0,68	566,53	123,03	578,76	10,32	1 581,45	33,72	0,15	0,07		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводо- ы, 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																					
Вафли мягкие	40	1,33	7,76	19,40	155,20	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		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	18,39	17,40	36,50	403,71	0,08	0,39	0,09	0,50	0,16	0,38	279,38	41,35	330,14	1,09	304,25	3,54	0,04	0,03	223	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,43	2,48	8,69	67,11	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	83,92	10,94	61,31	0,43	129,35	7,20	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	35,64	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
Итого за прием пищи:	500	26,64	28,19	92,49	762,79	0,24	0,83	0,10	0,50	0,16	0,56	398,94	52,29	391,45	2,65	433,60	10,74	0,04	0,03		
Обед																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	0,00	0,02	7,56	10,80	14,04	0,54	174,00	1,20	0,00	0,00		
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,64	4,70	1,57	71,27	0,03	0,76	0,18	0,28	0,15	0,05	14,27	8,55	51,93	0,57	102,14	3,05	0,04	0,01	67	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,46	5,29	11,24	115,70	0,05	31,52	0,23	2,40	0,00	0,07	82,77	29,97	59,56	1,75	357,62	6,00	0,02	0,63	406	2008
БИТОЧКИ КУРИННЫЕ	90	12,80	15,53	12,63	254,49	0,05	0,95	0,12	1,25	0,05	0,08	20,09	16,10	109,75	1,39	169,46	4,49	0,07	0,02	268	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,05	17,10	72,46	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	21,78	14,18	19,71	0,43	257,85	0,00	0,01	0,00	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,49	0,18	9,30	45,59	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,88	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,40	0,50	16,72	78,38	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
Банан	150	1,31	0,44	18,33	83,81	0,03	3,60	0,02	0,00	0,00	0,04	6,48	34,02	22,68	0,49	313,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	940	28,50	26,81	89,10	735,67	0,36	52,29	0,77	4,98	0,05	0,39	197,01	123,51	315,99	7,89	1 731,28	19,11	0,14	0,73		
Всего за день:		55,14	55,00	181,59	1 498,46	0,60	53,12	0,87	5,48	0,21	0,95	595,95	175,80	707,44	10,54	2 164,88	29,85	0,18	0,76		

4 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		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																							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	45	5,55	5,02	0,31	68,53	0,02	0,00	0,09	0,90	0,99	0,14	21,04	4,32	69,12	0,90	63,00	9,00	0,02	0,01	209	2011		
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ С/М	190/10	5,24	10,45	26,83	226,65	0,12	0,50	0,06	0,99	0,14	0,12	106,88	33,20	133,61	0,91	204,96	9,99	0,01	0,01	175	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,62	3,45	9,81	85,12	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,55	22,68	89,69	0,67	191,42	9,00	0,00	0,00	382	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	35,64	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011		
Итого за прием пищи:	505	17,90	19,47	64,85	517,07	0,31	1,02	0,17	1,89	1,13	0,46	269,11	60,20	292,42	3,61	459,38	27,99	0,03	0,02				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0,94	2,40	3,75	40,16	0,02	2,35	0,00	1,30	0,00	0,02	15,08	9,93	22,66	0,71	136,52	2,41	0,01	0,00	34	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,99	7,08	12,73	143,32	0,08	13,82	0,31	0,76	0,00	0,09	46,72	29,37	96,67	1,71	520,98	7,83	0,04	0,19	88	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,45	17,24	131,17	0,10	7,91	0,03	0,21	0,08	0,11	55,41	24,87	82,72	0,92	609,92	8,73	0,03	0,00	128	2008		
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	13,09	8,23	0,53	172,01	0,12	0,55	0,09	2,30	0,00	0,10	20,95	23,45	148,42	0,52	315,23	45,29	0,31	0,04	244	2011		
Напиток витамин. "Витошка"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	0,23	8,00	96,00	2,34	1,68	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	0,00	0,00	ПРО			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,49	0,18	9,30	45,59	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,88	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,40	0,50	16,72	78,38	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011		
АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	150	0,88	0,19	7,90	41,92	0,03	24,12	0,01	0,22	0,00	0,03	30,75	11,76	20,80	0,27	197,99	2,01	0,02	0,00				
Итого за прием пищи:	1020	28,97	24,03	86,99	728,21	0,66	51,79	96,32	6,97	1,91	0,68	173,50	85,08	349,95	4,92	1 477,96	67,19	0,45	0,05				
Всего за день:		46,87	43,50	151,84	1 245,28	0,97	52,81	96,48	8,86	3,04	1,14	442,61	145,28	642,37	8,53	1 937,34	95,18	0,48	0,07				

5 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		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																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	25	0,24	17,59	0,34	160,54	0,00	0,00	0,11	0,55	0,38	0,02	2,55	0,00	3,80	0,04	3,75	0,00	0,00	0,02	ПРО	
Кукуруза консервированная отварная	35	1,06	0,07	2,21	13,58	0,03	1,40	0,00	0,42	0,00	0,01	6,30	6,62	19,53	0,22	34,65	0,00	0,00	0,00		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	12,80	21,21	5,09	247,63	0,07	0,36	0,29	2,52	2,64	0,42	125,78	18,51	222,52	2,31	258,28	28,39	0,05	0,04	210	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,77	2,48	10,43	83,76	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,44	16,60	84,71	0,33	164,27	9,00	0,00	0,00	379	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	35,64	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
Итого за прием пищи:	500	21,36	41,90	45,97	642,28	0,28	2,28	0,42	3,48	3,02	0,65	275,71	41,73	330,56	4,03	460,95	37,39	0,05	0,06		
Обед																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,01	2,40	0,00	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,00	0,00		
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,99	7,63	16,42	162,33	0,09	7,88	0,21	0,98	0,00	0,10	37,71	32,30	105,38	1,88	647,12	9,79	0,05	0,01	82	2008
АЗУ	250	10,14	12,10	18,10	265,50	0,15	11,93	0,01	4,68	0,00	0,14	25,51	41,52	158,72	2,57	982,52	10,90	0,08	0,01	260	2008
СОК	200	0,00	0,00	22,00	90,00	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	ПРО	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,49	0,18	9,30	45,59	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,88	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,40	0,50	16,72	78,38	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ГРУША	150	0,52	0,39	13,49	61,55	0,02	2,70	0,00	0,48	0,00	0,03	23,09	14,58	19,44	2,43	209,25	1,35	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	950	22,01	20,86	97,49	711,50	0,34	25,29	0,27	5,84	0,00	0,33	128,42	87,78	291,97	8,40	1 644,14	22,37	0,11	0,11		
Всего за день:		43,37	62,76	143,46	1 353,78	0,62	27,57	0,69	9,33	3,02	0,98	404,13	129,51	622,53	12,43	2 105,09	59,76	0,16	0,17		

## 6 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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	30/25	2,28	0,84	30,97	140,65	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	8,28	5,09	19,58	0,50	59,85	0,00	0,00	0,00	2	2011
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ С/М	180/10	5,37	10,49	28,98	236,04	0,13	0,42	0,06	1,74	0,15	0,12	91,57	51,05	139,64	1,58	216,66	8,53	0,01	0,01	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,16	0,01	5,24	22,86	0,00	1,14	0,00	0,00	0,00	0,01	4,84	2,74	5,10	0,43	23,96	0,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	35,64	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
Итого за прием пищи:	505	12,30	11,89	93,09	536,32	0,30	1,61	0,06	1,74	0,15	0,23	140,33	58,88	164,32	3,64	300,47	8,53	0,01	0,01		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,70	1,56	3,63	32,12	0,01	6,19	0,19	0,80	0,00	0,02	20,19	8,72	14,77	0,66	116,42	1,68	0,01	0,11	41	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	11,22	2,55	28,02	184,17	0,13	10,31	0,20	1,07	0,00	0,17	20,34	32,15	80,66	1,33	731,73	6,94	0,04	0,01	87	2011
МАКАРОНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,29	2,58	19,94	116,16	0,06	0,00	0,01	0,07	0,05	0,02	8,05	12,21	31,98	0,55	53,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	11,19	15,01	10,19	251,89	0,06	1,21	0,00	4,17	0,00	0,08	22,67	15,33	109,23	1,77	251,02	5,21	0,04	0,03	279	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,08	19,25	79,59	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	10,98	5,67	17,42	0,41	124,80	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,49	0,18	9,30	45,59	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,88	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,40	0,50	16,72	78,38	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
Мандарины	100	0,57	0,14	5,38	27,28	0,03	11,25	0,01	0,15	0,00	0,02	23,31	7,33	11,32	0,07	114,70	0,00	0,10	0,00	ПРО	
Итого за прием пищи:	910	31,20	22,60	112,43	815,18	0,42	28,96	0,41	6,26	0,05	0,38	130,02	81,41	265,38	6,57	1 392,55	13,83	0,20	0,16		
Всего за день:		43,50	34,49	205,52	1 351,50	0,72	30,57	0,47	8,00	0,20	0,61	270,35	140,29	429,70	10,21	1 693,02	22,36	0,21	0,17		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо-ы, 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																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	45	5,55	5,02	0,31	68,53	0,02	0,00	0,09	0,90	0,99	0,14	21,04	4,32	69,12	0,90	63,00	9,00	0,02	0,01	209	2011	
КАША ЯЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ С/М	180/15	5,52	10,09	24,86	212,53	0,08	0,45	0,06	0,22	0,15	0,12	113,76	23,73	156,47	0,63	189,39	7,78	0,02	0,02	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,77	2,48	10,43	83,76	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,44	16,60	84,71	0,33	164,27	9,00	0,00	0,00	379	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	35,64	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
Итого за прием пищи:	500	18,33	18,14	63,50	501,59	0,28	0,97	0,17	1,12	1,14	0,46	275,88	44,65	310,30	2,99	416,66	25,78	0,04	0,03			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,55	3,00	2,30	39,45	0,02	4,14	0,05	1,43	0,00	0,01	9,62	8,20	15,22	0,45	127,19	1,09	0,00	0,01	22	2008	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250	5,88	6,81	28,26	198,43	0,14	8,56	0,14	0,24	0,08	0,18	114,04	34,21	122,44	1,26	713,03	13,20	0,03	0,01	99	2011	
ПТИЦА ПРИПУЩЕННАЯ	90	14,33	15,81	0,00	207,75	0,61	0,72	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	312	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,61	3,57	25,35	155,80	0,15	0,00	0,01	3,11	0,05	0,08	9,19	82,30	123,16	2,89	174,13	1,51	0,01	0,00	171	2008	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,76	0,05	17,10	72,46	0,01	0,24	0,09	0,00	0,00	0,03	21,78	14,18	19,71	0,43	257,85	0,00	0,01	0,00	350	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,49	0,18	9,30	45,59	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,88	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,40	0,50	16,72	78,38	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011	
Яблоки свежие	100	0,34	0,34	8,37	40,12	0,02	3,52	0,00	0,55	0,00	0,01	12,67	6,34	8,71	1,74	244,64	1,76	0,01	0,00			
Итого за прием пищи:	920	31,36	30,26	107,40	837,98	0,95	30,35	0,48	3,71	0,08	0,31	170,68	82,96	223,06	7,03	1 760,58	19,41	0,09	0,20			
Всего за день:		49,69	48,40	170,90	1 339,57	1,23	31,32	0,65	4,83	1,22	0,77	446,56	127,61	533,36	10,02	2 177,24	45,19	0,13	0,23			

## 8 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		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																							
КРУАССАНЫ	45	1,84	8,29	22,26	174,60	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	ПРО			
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	170/25	18,40	15,24	34,45	371,03	0,07	0,32	0,08	0,83	0,24	0,30	202,33	34,16	280,73	1,35	233,31	2,23	0,04	0,04	225	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,43	2,48	8,69	67,11	0,02	0,44	0,01	0,00	0,00	0,09	83,92	10,94	61,31	0,43	129,35	7,20	0,00	0,00	378	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	35,64	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011		
Итого за прием пищи:	500	27,16	26,56	93,30	749,51	0,23	0,76	0,09	0,83	0,24	0,48	321,89	45,10	342,04	2,91	362,66	9,43	0,04	0,04				
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,38	3,74	1,18	39,74	0,01	1,94	0,00	1,64	0,00	0,02	10,72	6,16	18,57	0,44	68,54	1,46	0,00	0,00	20	2011		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,67	6,97	11,21	134,92	0,06	8,90	0,26	0,79	0,00	0,08	47,02	27,81	91,88	1,77	435,57	8,44	0,04	0,10	81	2011		
ТЕФТЕЛИ КУРИННЫЕ	90	12,47	13,75	5,95	201,18	0,05	0,93	0,04	0,19	0,02	0,09	17,74	12,38	102,78	1,13	161,33	4,63	0,08	0,02	278	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,18	5,45	17,24	131,17	0,10	7,91	0,03	0,21	0,08	0,11	55,41	24,87	82,72	0,92	609,92	8,73	0,03	0,00	128	2008		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	437	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,49	0,18	9,30	45,59	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,88	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011		
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,40	0,50	16,72	78,38	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011		
Банан	150	1,31	0,44	18,33	83,81	0,03	3,60	0,02	0,00	0,00	0,04	6,48	34,02	22,68	0,49	313,20	0,00	0,00	0,00				
Итого за прием пищи:	910	27,90	31,03	89,61	753,49	0,48	13,83	0,20	5,18	0,15	0,46	180,67	157,73	382,07	7,82	1 326,13	20,80	0,12	0,03				
Всего за день:		55,06	57,59	182,91	1 503,00	0,71	14,59	0,29	6,01	0,39	0,94	502,56	202,83	724,11	10,73	1 688,79	30,23	0,16	0,07				

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/15	2,30	10,75	15,63	177,90	0,03	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	7,50	3,90	22,35	0,33	29,85	0,00	0,00	0,02	3	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ	250	4,53	5,42	12,50	117,24	0,05	0,65	0,03	0,04	0,03	0,14	130,36	17,29	98,82	0,25	197,11	11,25	0,00	0,00	120	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,62	3,45	9,81	85,12	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	105,55	22,68	89,69	0,67	191,42	9,00	0,00	0,00	382	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	2,99	0,37	18,59	91,18	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	23,76	0,00	0,00	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
Итого за прием пищи:	535	12,44	19,99	56,53	471,44	0,20	1,17	0,16	0,37	0,26	0,33	267,17	43,87	210,86	2,01	418,38	20,25	0,00	0,02		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,99	5,42	4,18	78,57	0,01	2,01	0,02	1,36	0,00	0,05	104,72	14,09	71,14	0,67	147,57	3,36	0,01	0,00	50	2011
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,00	7,15	15,92	156,82	0,09	6,36	0,24	0,90	0,00	0,09	32,52	29,07	107,86	1,59	546,92	6,76	0,04	0,01	96	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	2,63	38,80	193,69	0,03	0,00	0,01	0,31	0,05	0,02	5,85	24,40	73,69	0,50	54,50	0,76	0,00	0,00	304	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	14,88	9,39	12,19	240,84	0,15	0,87	0,02	3,39	0,00	0,12	26,57	23,74	151,24	0,80	322,42	43,54	0,30	0,05	245	2008
Напиток витамин."Витошка"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	0,23	8,00	96,00	2,34	1,68	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	15,20	0,00	0,00	0,00	ПРО	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,49	0,18	9,30	45,59	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,88	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,40	0,50	18,72	78,38	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ	150	0,88	0,19	7,90	41,92	0,03	24,12	0,01	0,22	0,00	0,03	30,75	11,76	20,80	0,27	197,99	2,01	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	1050	32,34	25,46	123,83	911,47	0,69	55,39	96,39	7,54	1,73	0,64	140,50	107,29	379,25	5,75	1 435,02	55,34	0,36	0,06		
Всего за день:		44,78	45,45	180,36	1 382,91	0,89	56,56	96,55	7,91	1,99	0,97	407,67	151,16	590,11	7,76	1 853,40	75,59	0,36	0,08		

## 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		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																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/20	6,29	6,13	15,42	148,80	0,04	0,14	0,05	0,06	0,00	0,09	201,70	13,90	135,50	0,44	46,60	0,00	0,00	0,00	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С/М	180/10	5,09	10,24	24,86	216,19	0,09	0,47	0,06	0,22	0,15	0,13	105,49	26,40	137,55	1,28	203,47	8,21	0,00	0,03	179	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,02	0,00	14,56	58,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,40	0,74	0,07	2,93	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	60	4,49	0,55	27,90	136,77	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	35,64	0,00	0,00	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
Итого за прием пищи:	500	15,89	16,92	82,74	560,05	0,27	0,61	0,11	0,28	0,15	0,31	343,55	40,70	273,79	2,92	253,00	8,21	0,00	0,03		
Обед																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0,47	0,06	1,46	8,15	0,01	2,40	0,00	0,06	0,00	0,02	12,42	7,56	22,68	0,54	84,60	1,80	0,00	0,00		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,67	10,95	12,27	174,56	0,08	9,08	0,21	2,46	0,00	0,09	36,36	25,91	92,48	1,51	503,19	7,02	0,04	0,08	99	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200/50	9,54	10,47	15,74	250,45	0,07	29,48	0,18	0,94	0,15	0,13	80,69	37,95	134,24	2,82	548,65	9,51	0,04	0,57	24-10М-2021	2021
СОК	200	0,00	0,00	22,00	90,00	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	ПРО	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,49	0,18	9,30	45,59	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	11,88	0,00	0,00	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ	40	2,40	0,50	16,72	78,38	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	12,60	0,00	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	ПРО	2011
ГРУША	150	0,52	0,39	13,49	61,55	0,02	2,70	0,00	0,49	0,00	0,03	23,09	14,58	19,44	2,43	209,25	1,35	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	950	21,09	22,55	90,98	708,68	0,30	42,36	0,40	2,74	0,15	0,34	174,83	90,05	282,84	8,82	1 448,07	22,60	0,10	0,58		
Всего за день:		36,98	39,47	173,72	1 268,73	0,57	42,97	0,51	3,02	0,30	0,65	518,38	130,75	556,63	11,74	1 701,07	30,81	0,10	0,61		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	462,77	474,10	1 726,44	13 497,85	7,60	350,12	197,64	67,43	10,78	8,21	4 442,50	1 512,10	5 948,57	#####	18 272,46	462,39	2,32	2,38		
Среднее значение за период	46,28	47,41	172,64	1 349,79	0,76	35,01	19,76	6,74	1,08	0,82	444,25	151,21	594,86	10,23	1 827,25	46,24	0,23	0,24		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,3	32,8	50,5																	

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
1-4 классы	505	947

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114401

Владелец Ремнева Светлана Алексеевна

Действителен с 17.04.2025 по 17.04.2026