

Согласовано

Директор МАОУ «Школа № 58»



Ремнева С.А.

Утверждаю

Директор МАОУ «Школа № 3»



И.Г. Третьякова

10-дневное меню
для учащихся с 12 лет и старше
2025-2026 учебный год
(осенне-зимнее)

Меню 11-17 лет

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-----|-------------|------------------|
| | | 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 5,54 | 4,28 | 30,41 | 186,96 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 3,72 | 0,05 | 0,10 | 10,89 | 98,68 | 147,66 | 3,46 | 208,80 | 1,81 | 0,01 | 0,01 | 171 | 2008 | |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 120 | 14,92 | 21,35 | 13,59 | 302,27 | 0,09 | 1,61 | 0,00 | 5,57 | 0,00 | 0,12 | 55,48 | 21,76 | 150,16 | 2,63 | 335,36 | 6,95 | 0,05 | 0,04 | 279 | 2011 | |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 9,68 | 38,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 351 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 30 | 2,24 | 0,28 | 13,95 | 68,39 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 17,82 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ | 25 | 1,60 | 0,32 | 10,45 | 48,99 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,88 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 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: | 705 | 24,81 | 26,74 | 90,63 | 705,49 | 0,41 | 6,89 | 0,03 | 10,12 | 0,05 | 0,31 | 111,44 | 129,94 | 310,89 | 10,15 | 911,72 | 11,40 | 0,07 | 0,05 | | | |
| Всего за день: | | 24,81 | 26,74 | 90,63 | 705,49 | 0,41 | 6,89 | 0,03 | 10,12 | 0,05 | 0,31 | 111,44 | 129,94 | 310,89 | 10,15 | 911,72 | 11,40 | 0,07 | 0,05 | | | |

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 | | 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) | 20 | 4,89 | 5,10 | 0,00 | 68,09 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | 166,60 | 8,00 | 92,80 | 0,11 | 19,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 200 | 21,64 | 19,81 | 34,55 | 419,03 | 0,08 | 0,38 | 0,11 | 0,58 | 0,21 | 0,37 | 271,89 | 40,81 | 328,79 | 1,11 | 292,73 | 3,25 | 0,04 | 0,04 | 223 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,77 | 2,48 | 10,43 | 83,76 | 0,03 | 0,26 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 55,55 | 12,35 | 51,89 | 0,36 | 96,25 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 379 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 30 | 2,24 | 0,28 | 13,95 | 68,39 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 17,82 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ | 25 | 1,60 | 0,32 | 10,45 | 48,99 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,88 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 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: | 575 | 33,71 | 28,13 | 74,76 | 715,54 | 0,25 | 11,95 | 0,16 | 0,79 | 0,21 | 0,57 | 543,05 | 68,49 | 484,80 | 3,10 | 522,68 | 7,75 | 0,14 | 0,04 | | |
| Всего за день: | | 33,71 | 28,13 | 74,76 | 715,54 | 0,25 | 11,95 | 0,16 | 0,79 | 0,21 | 0,57 | 543,05 | 68,49 | 484,80 | 3,10 | 522,68 | 7,75 | 0,14 | 0,04 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-----|-------------|------------------|
| | | 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 3,94 | 3,10 | 23,90 | 174,24 | 0,11 | 0,00 | 0,03 | 0,14 | 0,10 | 0,05 | 20,36 | 25,10 | 65,98 | 1,16 | 109,88 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 202 | 2011 | |
| ТЕФТЕЛИ КУРИННЫЕ | 120 | 16,62 | 18,33 | 7,90 | 268,24 | 0,08 | 1,26 | 0,07 | 0,32 | 0,07 | 0,12 | 25,87 | 16,89 | 141,04 | 1,60 | 220,82 | 6,33 | 0,11 | 0,04 | 278 | 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 | 21,96 | 14,18 | 19,71 | 0,43 | 258,15 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 350 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 30 | 2,24 | 0,28 | 13,95 | 68,39 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 17,82 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ | 25 | 1,60 | 0,32 | 10,45 | 48,99 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,88 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 | |
| ГРУША | 200 | 0,70 | 0,52 | 17,98 | 82,06 | 0,03 | 3,60 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 30,78 | 19,44 | 25,92 | 3,24 | 279,00 | 1,80 | 0,02 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 755 | 25,86 | 22,60 | 91,28 | 714,38 | 0,34 | 5,10 | 0,19 | 1,11 | 0,17 | 0,32 | 124,67 | 75,61 | 252,65 | 7,88 | 867,85 | 8,13 | 0,15 | 0,06 | | | |
| Всего за день: | | 25,86 | 22,60 | 91,28 | 714,38 | 0,34 | 5,10 | 0,19 | 1,11 | 0,17 | 0,32 | 124,67 | 75,61 | 252,65 | 7,88 | 867,85 | 8,13 | 0,15 | 0,06 | | | |

4 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,82 | 6,54 | 20,69 | 157,40 | 0,16 | 13,77 | 0,06 | 0,43 | 0,18 | 0,14 | 57,44 | 39,15 | 113,60 | 1,67 | 1 010,89 | 11,07 | 0,05 | 0,01 | 128 | 2008 |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 120 | 20,39 | 13,36 | 0,71 | 229,33 | 0,16 | 0,73 | 0,12 | 3,06 | 0,00 | 0,14 | 27,93 | 31,28 | 197,88 | 0,69 | 420,26 | 60,39 | 0,42 | 0,05 | 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 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 30 | 2,24 | 0,28 | 13,95 | 68,39 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 17,82 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ | 25 | 1,60 | 0,32 | 10,45 | 48,99 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,88 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 |
| АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ | 200 | 1,17 | 0,26 | 10,53 | 55,89 | 0,04 | 32,16 | 0,01 | 0,29 | 0,00 | 0,03 | 41,00 | 15,68 | 27,74 | 0,36 | 263,98 | 2,68 | 0,02 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 755 | 29,22 | 20,76 | 75,15 | 635,66 | 0,70 | 54,66 | 96,19 | 6,12 | 1,86 | 0,67 | 152,07 | 86,11 | 339,22 | 4,17 | 1 710,33 | 74,14 | 0,49 | 0,06 | | |
| Всего за день: | | 29,22 | 20,76 | 75,15 | 635,66 | 0,70 | 54,66 | 96,19 | 6,12 | 1,86 | 0,67 | 152,07 | 86,11 | 339,22 | 4,17 | 1 710,33 | 74,14 | 0,49 | 0,06 | | |

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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,44 | 3,16 | 46,56 | 232,43 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,47 | 0,12 | 0,03 | 11,46 | 29,52 | 89,94 | 0,64 | 66,19 | 0,91 | 0,00 | 0,01 | 304 | 2008 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120 | 10,99 | 13,74 | 9,18 | 205,00 | 0,05 | 14,52 | 0,00 | 2,91 | 0,00 | 0,08 | 45,31 | 24,71 | 112,92 | 1,98 | 334,91 | 6,39 | 0,04 | 0,29 | 306 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,02 | 0,00 | 14,56 | 58,29 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,03 | 2,38 | 4,45 | 0,44 | 15,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 30 | 2,24 | 0,28 | 13,95 | 68,39 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 17,82 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ | 25 | 1,60 | 0,32 | 10,45 | 48,99 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,88 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 |
| 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 | |
| Итого за прием пищи: | 755 | 19,29 | 17,50 | 116,70 | 703,10 | 0,20 | 14,54 | 0,04 | 3,38 | 0,12 | 0,19 | 85,50 | 56,61 | 207,31 | 4,51 | 416,58 | 7,30 | 0,04 | 0,30 | | |
| Всего за день: | | 19,29 | 17,50 | 116,70 | 703,10 | 0,20 | 14,54 | 0,04 | 3,38 | 0,12 | 0,19 | 85,50 | 56,61 | 207,31 | 4,51 | 416,58 | 7,30 | 0,04 | 0,30 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 3,94 | 3,10 | 23,90 | 174,24 | 0,11 | 0,00 | 0,03 | 0,14 | 0,10 | 0,05 | 20,36 | 25,10 | 65,98 | 1,16 | 109,88 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 202 | 2011 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 120 | 15,20 | 21,75 | 18,64 | 332,80 | 0,11 | 0,60 | 0,08 | 7,02 | 0,00 | 0,14 | 36,28 | 30,24 | 183,29 | 3,41 | 381,41 | 6,99 | 0,05 | 0,01 | 268 | 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 | 11,16 | 5,67 | 17,42 | 0,41 | 125,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 30 | 2,24 | 0,28 | 13,95 | 68,39 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 17,82 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ | 25 | 1,60 | 0,32 | 10,45 | 48,99 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,88 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 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: | 705 | 23,83 | 26,04 | 98,74 | 764,19 | 0,38 | 5,88 | 0,12 | 7,99 | 0,10 | 0,29 | 112,51 | 70,51 | 279,76 | 9,04 | 963,35 | 9,63 | 0,07 | 0,03 | | |
| Всего за день: | | 23,83 | 26,04 | 98,74 | 764,19 | 0,38 | 5,88 | 0,12 | 7,99 | 0,10 | 0,29 | 112,51 | 70,51 | 279,76 | 9,04 | 963,35 | 9,63 | 0,07 | 0,03 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-----|-------------|------------------|
| | | 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 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 10 | 0,09 | 7,03 | 0,14 | 64,21 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,22 | 0,15 | 0,01 | 1,02 | 0,00 | 1,52 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | ПРО | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ | 200 | 21,64 | 17,93 | 35,77 | 436,50 | 0,07 | 0,33 | 0,11 | 2,16 | 0,32 | 0,32 | 215,74 | 35,89 | 298,26 | 1,39 | 241,69 | 2,64 | 0,05 | 0,04 | 225 | 2008 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,62 | 3,45 | 9,81 | 85,12 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 108,12 | 30,33 | 101,48 | 1,07 | 222,05 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 30 | 2,24 | 0,28 | 13,95 | 68,39 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 17,82 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ | 25 | 1,60 | 0,32 | 10,45 | 48,99 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,88 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 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: | 565 | 28,76 | 29,15 | 75,50 | 730,49 | 0,24 | 12,10 | 0,18 | 2,53 | 0,47 | 0,53 | 373,89 | 73,55 | 412,58 | 4,00 | 579,94 | 11,64 | 0,15 | 0,05 | | | |
| Всего за день: | | 28,76 | 29,15 | 75,50 | 730,49 | 0,24 | 12,10 | 0,18 | 2,53 | 0,47 | 0,53 | 373,89 | 73,55 | 412,58 | 4,00 | 579,94 | 11,64 | 0,15 | 0,05 | | | |

8 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПТИЦА ПРИПУЩЕННАЯ | 100 | 15,90 | 17,57 | 0,00 | 230,83 | 0,68 | 0,80 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 312 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 5,54 | 4,28 | 30,41 | 186,96 | 0,18 | 0,00 | 0,02 | 3,74 | 0,06 | 0,10 | 11,95 | 98,74 | 147,95 | 3,47 | 208,92 | 1,81 | 0,01 | 0,01 | 171 | 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 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 437 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 30 | 2,24 | 0,28 | 13,95 | 68,39 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 17,82 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ | 25 | 1,60 | 0,32 | 10,45 | 48,99 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,88 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 |
| ГРУША | 200 | 0,70 | 0,52 | 17,98 | 82,06 | 0,03 | 3,60 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 0,05 | 30,78 | 19,44 | 25,92 | 3,24 | 279,00 | 1,80 | 0,02 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 735 | 25,98 | 22,97 | 82,47 | 655,93 | 1,00 | 4,40 | 0,02 | 5,65 | 0,06 | 0,22 | 68,79 | 118,18 | 173,92 | 8,16 | 488,52 | 3,61 | 0,03 | 0,01 | | |
| Всего за день: | | 25,98 | 22,97 | 82,47 | 655,93 | 1,00 | 4,40 | 0,02 | 5,65 | 0,06 | 0,22 | 68,79 | 118,18 | 173,92 | 8,16 | 488,52 | 3,61 | 0,03 | 0,01 | | |

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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 120 | 17,86 | 13,67 | 14,62 | 289,00 | 0,19 | 1,04 | 0,02 | 4,07 | 0,00 | 0,15 | 34,74 | 28,48 | 181,49 | 1,05 | 386,90 | 52,25 | 0,36 | 0,06 | 245 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 180 | 4,44 | 3,16 | 46,56 | 232,43 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,47 | 0,12 | 0,03 | 8,81 | 29,36 | 89,40 | 0,62 | 66,12 | 0,91 | 0,00 | 0,01 | 304 | 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 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 30 | 2,24 | 0,28 | 13,95 | 68,39 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 17,82 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ | 25 | 1,60 | 0,32 | 10,45 | 48,99 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,88 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 |
| АПЕЛЬСИНЫ СВЕЖИЕ | 200 | 1,17 | 0,26 | 10,53 | 55,89 | 0,04 | 32,16 | 0,01 | 0,29 | 0,00 | 0,03 | 41,00 | 15,68 | 27,74 | 0,36 | 263,98 | 2,68 | 0,02 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 755 | 27,31 | 17,69 | 114,93 | 770,36 | 0,71 | 52,27 | 96,07 | 6,98 | 1,78 | 0,68 | 169,68 | 78,09 | 318,81 | 4,14 | 1 510,40 | 66,40 | 0,42 | 0,07 | | |
| Всего за день: | | 27,31 | 17,69 | 114,93 | 770,36 | 0,71 | 52,27 | 96,07 | 6,98 | 1,78 | 0,68 | 169,68 | 78,09 | 318,81 | 4,14 | 1 510,40 | 66,40 | 0,42 | 0,07 | | |

10 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 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 120 | 13,69 | 20,99 | 4,25 | 283,45 | 0,06 | 1,34 | 0,27 | 1,84 | 0,00 | 0,11 | 24,06 | 19,68 | 141,74 | 1,48 | 232,41 | 6,73 | 0,11 | 0,03 | 246 | 2011 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,82 | 6,54 | 20,69 | 157,40 | 0,14 | 11,07 | 0,04 | 0,28 | 0,10 | 0,14 | 68,24 | 33,93 | 109,58 | 1,28 | 844,32 | 11,47 | 0,04 | 0,01 | 128 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,02 | 0,00 | 14,56 | 58,29 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 3,03 | 2,38 | 4,45 | 0,44 | 15,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 30 | 2,24 | 0,28 | 13,95 | 68,39 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 17,82 | 0,00 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ | 25 | 1,60 | 0,32 | 10,45 | 48,99 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 7,88 | 0,00 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ПРО | 2011 | |
| 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 | | |
| Итого за прием пищи: | 755 | 21,37 | 28,13 | 85,90 | 706,52 | 0,21 | 1,36 | 0,31 | 2,31 | 0,12 | 0,22 | 61,60 | 51,42 | 235,59 | 3,99 | 314,01 | 7,64 | 0,11 | 0,04 | | | |
| Всего за день: | | 21,37 | 28,13 | 85,90 | 706,52 | 0,21 | 1,36 | 0,31 | 2,31 | 0,12 | 0,22 | 61,60 | 51,42 | 235,59 | 3,99 | 314,01 | 7,64 | 0,11 | 0,04 | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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 |
| Итого за весь период | 260,14 | 239,71 | 906,06 | 7 101,66 | 4,44 | 169,15 | 193,31 | 46,98 | 4,94 | 4,00 | 1 803,20 | 808,51 | 3 015,53 | 59,14 | 8 285,38 | 207,64 | 1,67 | 0,71 |
| Среднее значение за период | 26,01 | 23,97 | 90,61 | 710,17 | 0,44 | 16,92 | 19,33 | 4,70 | 0,49 | 0,40 | 180,32 | 80,85 | 301,55 | 5,91 | 828,54 | 20,76 | 0,17 | 0,07 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,8 | 28,3 | 48,1 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак |
|--------------------------|---------|
| ЗАВТРАК 5-11 кл. Льготно | 706 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114401

Владелец Ремнева Светлана Алексеевна

Действителен с 17.04.2025 по 17.04.2026