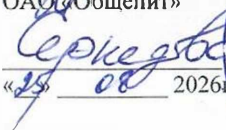
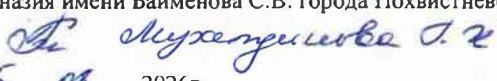


Утверждаю: Генеральный директор ОАО «Общепит»  Черкизова С.А. «25» 08 2026г. 	Согласовано: Председатель общешкольного родительского комитета государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области гимназия имени Байменова С.В. города Похвистнево  Мухомирова И.И. «25» 08 2026г.	Согласовано: Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области гимназия имени Байменова С.В. города Похвистнево  Бочарова С.В. «25» 08 2026г. 
--	---	--

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для школьных столовых
на 2026-2027 учебный год

для детей, один из родителей которых принимает участие
в специальной военной операции

1-4 класс

2026 год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	6,6	11,0	49,6	324,0	0,52	0,06	0,13	0,06	0,15	115,66	148,72	36,27	0,65	202,38	9,76	0,01	0,02	174	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	9,4	20,6	179,6	0,00	0,04	0,02	0,07	0,15	8,80	27,90	5,20	0,42	38,30	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	542	11,3	22,3	100,0	647,9	1,31	0,12	0,17	0,14	0,30	142,75	199,28	49,81	1,90	283,96	9,76	0,01	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	42,76	79,63	33,70	1,96	473,41	4,45	0,00	0,03	102	2011
КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	90	21,7	26,9	0,1	329,2	0,89	0,06	0,16	0,09	0,00	18,84	183,07	19,98	1,77	239,78	7,51	0,02	0,14	293	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	8,3	7,3	37,8	249,9	0,00	0,22	0,12	0,00	0,00	26,28	185,33	124,45	4,38	260,15	2,25	0,00	0,01	171.1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	752	39,0	39,8	91,7	881,8	6,32	0,53	0,37	0,34	0,00	109,57	486,28	195,66	9,33	#####	14,21	0,03	0,19		
Всего за день:		50,2	62,1	191,7	1 529,7	7,63	0,65	0,54	0,47	0,30	252,32	685,56	245,47	11,23	#####	23,97	0,04	0,22		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	250	7,0	4,9	25,5	176,1	1,05	0,26	0,47	0,16	0,73	206,18	145,15	25,49	3,67	317,97	18,14	0,00	0,00	172	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	490	11,0	6,3	65,6	364,4	2,65	0,31	0,50	0,16	0,73	226,38	183,75	37,89	6,59	594,77	20,14	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (21гр)	250	7,0	5,5	16,7	143,4	8,35	0,11	0,06	0,16	0,00	35,83	107,10	31,99	1,87	584,53	5,52	0,00	0,03	104	2011
НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ	90	9,4	11,4	2,3	149,8	0,39	0,04	0,07	0,02	0,00	12,52	83,78	12,36	0,88	128,49	1,96	0,00	0,06	270	2011
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	0,01	202,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	745	25,0	22,2	88,7	654,3	8,76	0,28	0,18	0,19	0,04	99,35	270,58	72,01	4,92	842,35	8,24	0,01	0,11		
Всего за день:		35,9	28,5	154,4	1 018,7	11,41	0,60	0,68	0,34	0,76	325,73	454,33	109,89	11,51	#####	28,38	0,01	0,11		

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		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																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	19,7	9,8	16,4	236,6	0,21	0,04	0,22	0,05	0,10	151,03	199,11	21,04	0,50	133,83	0,91	0,03	0,03	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	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
Итого за прием пищи:	415	19,8	9,8	31,2	295,9	0,23	0,04	0,23	0,05	0,10	161,80	202,82	24,86	0,87	147,29	0,91	0,03	0,03		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,8	5,7	11,7	108,4	7,80	0,04	0,05	0,17	0,00	47,75	44,72	22,10	1,11	325,40	5,61	0,00	0,02	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей	260	16,9	21,6	30,1	383,5	16,13	0,22	0,21	0,05	0,00	39,01	209,08	53,37	2,74	#####	12,59	0,00	0,14	259	2011
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	436	2008
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	750	21,9	27,6	87,5	691,6	36,92	0,33	0,27	0,21	0,00	103,96	292,41	91,67	4,64	#####	18,20	0,00	0,16		
Всего за день:		41,7	37,4	118,7	987,5	37,15	0,37	0,50	0,27	0,10	265,76	495,23	116,53	5,51	#####	19,11	0,03	0,19		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ	250	8,7	13,7	45,0	338,7	0,62	0,18	0,15	0,07	0,18	137,66	187,31	49,63	1,40	276,42	12,85	0,00	0,01	182	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ВАФЛИ	15	0,4	0,5	11,6	53,1	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	505	15,9	18,3	101,6	637,6	1,14	0,26	0,28	0,09	0,18	259,09	314,29	83,82	2,90	541,51	21,85	0,00	0,01		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,2	16,4	122,2	6,70	0,08	0,06	0,20	0,00	51,64	69,98	26,54	1,19	485,78	4,40	0,00	0,03	96	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	45,2	10,02	0,03	0,02	0,05	0,00	11,09	20,56	9,71	0,57	125,73	1,42	0,00	0,01	24	2011
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	90	12,9	21,3	1,5	248,9	0,00	0,17	0,13	0,00	0,00	27,04	165,97	20,51	1,86	251,75	0,00	0,00	0,00	252	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	3,8	4,9	40,2	219,7	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,73	83,17	27,72	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342.1	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	800	22,6	35,4	105,3	831,6	17,42	0,38	0,23	0,28	0,00	120,63	375,01	100,50	5,41	965,02	6,17	0,00	0,04		
Всего за день:		38,5	53,7	206,9	1 469,2	18,56	0,64	0,51	0,37	0,18	379,72	689,30	184,32	8,31	#####	28,03	0,01	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	6,3	10,5	52,3	331,1	0,52	0,55	0,79	0,38	2,04	107,68	73,52	19,44	9,19	209,20	9,00	0,00	0,00	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	132,00	75,00	5,25	0,15	13,20	0,00	0,00	0,01	15	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	505	16,1	18,5	99,5	632,7	1,15	0,64	0,96	0,45	2,04	358,68	262,41	48,92	10,13	428,81	18,00	0,00	0,01		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	4,1	23,0	145,2	4,60	0,07	0,08	0,23	0,14	35,54	63,69	21,02	1,02	355,01	4,76	0,01	0,02	108	2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	6,1	4,2	75,2	3,30	0,02	0,02	0,12	0,00	15,71	23,15	10,34	0,49	151,79	1,82	0,00	0,01	67	2011
Котлета домашняя с соусом	60/50	8,0	11,3	8,2	166,0	0,69	0,04	0,05	0,10	0,02	17,54	79,18	14,17	1,38	162,96	3,34	0,00	0,03	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	8,3	7,3	37,8	249,9	0,00	0,22	0,12	0,00	0,00	26,28	185,33	124,45	4,38	260,15	2,25	0,00	0,01	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	810	24,2	29,0	112,6	808,5	8,59	0,42	0,29	0,45	0,16	112,72	384,95	184,99	8,08	982,72	12,17	0,02	0,08		
Всего за день:		40,2	47,5	212,1	1 441,1	9,74	1,06	1,24	0,89	2,20	471,40	647,35	233,90	18,22	#####	30,17	0,02	0,09		

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		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 ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	250	7,1	12,8	37,8	293,9	0,62	0,07	0,15	0,07	0,18	132,98	115,72	20,11	0,45	223,98	10,71	0,00	0,01	181	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,92	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2011
ВЕТЧИНА	20	3,4	6,8	0,1	60,0	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		
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	572	18,6	25,2	73,5	580,8	1,41	0,14	0,32	0,18	1,06	173,00	215,93	33,99	2,17	338,41	18,76	0,01	0,03		
Обед																				
СУП ОВОЩНОЙ	250	1,8	2,7	11,1	76,2	8,66	0,06	0,05	0,19	0,00	38,97	48,15	21,62	0,94	382,38	4,04	0,00	0,02	99	2011
Кукуруза консервированная	60	1,8	0,1	3,8	23,3	2,40	0,05	0,03	0,00	0,00	10,80	33,48	11,34	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
Сосиска отварная	90	10,1	22,0	0,4	240,0	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	32,48	146,19	18,05	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,1	34,9	207,1	0,00	0,07	0,02	0,01	0,04	31,03	42,38	10,63	1,00	64,27	0,77	0,01	0,01	202,1	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И С/М ЯГОД	200	0,2	0,1	27,0	111,5	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,72	5,58	4,57	0,49	99,62	1,20	0,00	0,00	344	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	790	22,4	30,3	97,2	752,9	12,66	0,44	0,12	0,20	0,04	136,20	309,39	79,41	5,41	657,27	6,01	0,01	0,04		
Всего за день:		41,1	55,5	170,7	1 333,8	14,06	0,57	0,44	0,38	1,10	309,20	525,32	113,41	7,57	995,68	24,77	0,03	0,07		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	5,9	11,1	33,3	257,2	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	118,45	133,03	32,58	0,78	201,64	10,04	0,00	0,01	175	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,01	0,07	0,15	1,20	1,90	0,00	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	500	12,3	22,9	80,6	579,0	1,04	0,18	0,26	0,15	0,30	238,66	248,81	56,81	1,60	409,55	19,04	0,00	0,01		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	9,1	99,3	12,34	0,05	0,05	0,20	0,00	51,81	45,35	21,37	1,01	325,69	4,41	0,00	0,02	88	2011
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,8	6,0	62,4	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	9,04	27,57	10,91	0,46	209,46	1,62	0,00	0,01	42	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	90	10,3	19,1	9,6	251,6	0,10	0,03	0,09	0,00	0,00	13,26	103,75	13,24	0,79	77,19	0,27	0,01	0,01	279	2011
Гороховое пюре	180	18,9	6,4	39,5	290,8	0,00	0,51	0,11	0,03	0,09	86,33	175,26	68,99	5,43	619,41	4,31	0,00	0,02	306	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	835	35,3	35,3	99,0	858,1	16,95	0,70	0,31	0,23	0,09	180,39	389,23	131,52	8,86	#####	10,61	0,02	0,06		
Всего за день:		47,6	58,2	179,6	1 437,0	17,99	0,88	0,57	0,38	0,39	419,05	638,04	188,33	10,45	#####	29,65	0,02	0,08		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	250	10,3	15,8	45,4	365,4	0,57	0,25	0,18	0,07	0,18	150,71	267,98	75,10	2,25	378,26	12,58	0,00	0,05	173	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10	5,1	12,0	20,6	211,7	0,03	0,05	0,04	0,09	0,15	76,79	64,26	7,75	0,49	46,30	0,00	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	522	15,5	27,8	80,9	637,9	1,39	0,30	0,23	0,16	0,33	239,99	336,90	87,19	3,16	445,84	12,58	0,00	0,05		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,1	2,8	17,6	104,7	6,99	0,08	0,06	0,19	0,00	31,70	60,42	25,43	1,02	496,55	4,84	0,00	0,03	101	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	7,3	12,4	9,5	179,0	0,65	0,03	0,04	0,08	0,00	18,21	67,93	11,77	1,26	159,03	3,40	0,00	0,02	280	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,3	5,3	22,8	152,7	11,07	0,13	0,11	0,03	0,08	45,63	90,28	32,08	1,30	812,82	8,97	0,00	0,04	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	745	15,8	20,8	89,3	608,5	18,71	0,31	0,23	0,30	0,08	113,20	252,23	84,28	4,38	#####	17,21	0,00	0,09		
Всего за день:		31,3	48,6	170,2	1 246,4	20,09	0,60	0,46	0,46	0,41	353,20	589,13	171,47	7,53	#####	29,79	0,01	0,14		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150/50	19,7	9,8	16,4	236,6	0,21	0,04	0,22	0,05	0,10	151,03	199,11	21,04	0,50	133,83	0,91	0,03	0,03	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200/15	0,1	0,0	14,7	59,3	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
Итого за прием пищи:	415	19,8	9,8	31,2	295,9	0,23	0,04	0,23	0,05	0,10	161,80	202,82	24,86	0,87	147,29	0,91	0,03	0,03		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250	1,8	5,7	11,7	108,4	7,80	0,04	0,05	0,17	0,00	47,75	44,72	22,10	1,11	325,40	5,61	0,00	0,02	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/50	15,7	15,9	3,1	218,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	14,00	150,00	20,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 150	150	8,3	7,3	37,8	249,9	0,00	0,22	0,12	0,00	0,00	26,28	185,33	124,45	4,38	260,15	2,25	0,00	0,01	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	24,9	100,9	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,74	2,82	0,35	50,16	0,35	0,00	0,00	342.1	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	740	28,9	29,2	97,6	771,9	9,50	0,37	0,19	0,18	0,00	107,16	415,39	182,57	8,64	687,31	8,22	0,01	0,04		
Всего за день:		48,7	39,0	128,8	1 067,8	9,73	0,40	0,41	0,23	0,10	268,96	618,21	207,43	9,51	834,60	9,12	0,03	0,07		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	9,0	16,4	16,8	252,4	0,08	0,04	0,08	0,10	0,15	232,56	135,59	13,37	0,76	57,17	0,37	0,01	0,02	204	2011
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	95,58	27,49	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
Итого за прием пищи:	440	15,8	20,5	61,8	498,2	0,60	0,11	0,20	0,12	0,15	351,58	257,17	46,06	2,04	301,26	9,37	0,01	0,02		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,0	117,5	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	30,09	61,16	26,23	1,09	482,01	4,55	0,00	0,03	103	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	280	23,1	26,0	55,2	548,4	2,41	0,13	0,17	0,37	0,00	43,29	258,45	59,21	2,25	394,65	6,48	0,01	0,16	291	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0,0	14,9	60,8	0,79	0,00	0,01	0,00	0,00	12,49	4,66	4,34	0,41	21,28	0,00	0,00	0,00	377	2011
Хлеб Пшеничный 40	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01		
Итого за прием пищи:	792	29,1	29,2	110,1	821,5	9,80	0,29	0,26	0,57	0,00	95,08	357,86	102,98	4,55	949,54	11,03	0,01	0,19		
Всего за день:		44,8	49,7	171,9	1 319,7	10,40	0,40	0,46	0,68	0,15	446,66	615,03	149,04	6,59	#####	20,40	0,03	0,21		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	420,2	480,2	1 705,0	12 850,7	156,77	6,17	5,82	4,49	5,69	3 491,98	5 957,49	1 719,79	96,44	14 203,80	243,39	0,22	1,23
Среднее значение за период	42,0	48,0	170,5	1 285,1	15,68	0,62	0,58	0,45	0,57	349,20	595,75	171,98	9,64	1 420,38	24,34	0,02	0,12
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	33,6	53,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Мобилизованные 7-11 лет	491	776