

Утверждаю:

И.П. Сафронова-ГВ


Т.В. Сафронова



01.01.2026

Сафронова

Татьяна

Владимировна

Согласовано
И.о директор МКОУ «Троицкая СОШ №5»



Рычков Н.А.

ПРИМЕРНОЕ 18-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ПЕРИОД 2025-2026 ГОД

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет

Приемы пищи: завтрак, обед.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe					
1	Первый день. Завтрак.																	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
311/2004	Каша рисовая, жидкая	200	6,4	9,0	27,0	198	0,4	0,1	108	258	138	33,6	0,1					
313/2013	Запеканка из творога с молоком	100/20	12,4	10,0	26,7	235	0,5	0,0	122,0	184	57,2	12,1	1,3					
321/2013	Слушанным или сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	12,4	10,0	26,2	232	0,4	0,0	120,5	181	58	11,9	1,3					
686/2004	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1					
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8					
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6					
	Итого завтрак	560	19,8	19,5	83,6	560	2,1	0,1	228,5	451,4	293	56,4	2,8					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	МД	Fe					
1	Первый день. Обед																	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
22/2004	Салат из свеклы отварной с чесноком	80	1,1	4	5,5	62	1,5	0,1	0,0	25,8	30,0	7,3	1,0					
101/2004	или помидор консервированный или свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0					
71/2006	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5,0	6,3	14,4	134	11,2	0,0	55,0	21,8	40,0	10,9	0,2					
498/2004	Биточки из курицы запеченные	90	11,4	13,2	11,2	209	0,5	0,4	100,0	77,0	189,0	28,0	0,3					
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	36,8	189	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4					
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	0,6	0,0	54	180	72	0,0	0,1					
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	5,5	55	0,0	0,0	50	180	96	7,5	0,0					
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7					
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6					
	Итого обед	845	29,7	28,7	112,4	825	18,3	0,5	293,2	498,5	482,3	71,4	3,3					

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	День второй завтрак.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
101/2004	Огурец свежий	80	0,5	0,1	3	12	0,4	0,0	0,0	13	26,4	10,0	0,2
410/2013	Фрикадельки из кур запеченные (2 шт. по 60 гр.	120	15,4	15,5	9,1	238	1,1	0,2	148,0	109,0	215,0	35,0	0,3
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	2,2	0,1	35,8	34,7	55,3	24,0	0,3
518/2013	Сок или напиток витошка	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17	0,0	0,0	0,0	0,0
		200	0,3	0,0	22,0	89,0	16,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,05	0,0	9,9	36,6	9,9	1,2
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
	Итого завтрак	600	20,3	19,8	74,6	555	22,5	0,75	200,8	194,2	348,7	82,7	2,6

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	День второй обед.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
115/2013	Икра кабачковая промышленного производства или салат из огурцов с маслом	80	1,5	3,7	6,2	64	5,6	0,02	0,0	39,0	0,0	12,0	0,0
14/1/2011		80	0,7	4,1	1,0	44	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	250/5/10	4,3	5,1	15,5	125	13,5	0,1	54,0	53,9	64,3	24,8	0,3
439/2004	Печень тушенная с овощами	100	9,1	7,4	4,9	150	10,0	0,2	110,0	65,3	32,0	1,2	2,3
512/2004	Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	0,0	0,0	30,0	32,8	14,0	0,7	0,0
518/2013	Сок или напиток витошка	200	0,3	0,0	22	89	16,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
		200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб «житник»	40	0,9	0,5	15,1	69	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1
97/2004	Сыр порциями	20	5,8	5,0	0,0	68,0	0,4	0,0	130,0	404,0	118,0	0,0	1,8
	Итого обед	875	25,0	26,3	101,5	759,0	44,8	0,4	324,0	590,8	334,3	57,9	7,6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	День третий завтрак.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
97/2004	сыр (порциями)	10	2,9	2,5	0,0	34	0,2	0,0	65,0	202	59,0	0,05	0,9
101/2004	Помидор свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
451/2004	Котлета из мяса	90	9,9	9,5	10,5	167	0,1	0,2	76,0	33,7	102,0	21,5	0,2
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	150	3,2	4,4	24,3	150	0,0	0,3	38,0	8,5	96,0	55,5	0,6
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	19,5	87	0,0	0,0	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1
Итого завтрак		570	18,9	19,6	74,1	528	6,2	0,5	219	377,7	371,3	98,7	3,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	День третий обед.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
61/2013	Салат из моркови и свеклы с зеленым горошком или салат из свежих помидоров и зеленым горошком	80	2,1	4,0	11,2	89	5,8	0,0	0,0	17,8	16,8	0,0	0,0
152/2013	Уха с крупой	80	1,4	4,1	7,5	73	8,3	0,0	0,0	12,8	17,6	0,0	0,0
152/2004	Гуляш	250/50	9,9	5,5	14,3	146	8,1	0,1	58,0	85,0	77,0	15,4	0,6
516/2004	Макаронные изделия отварные	100	10,2	9,4	5,5	147	2,3	0,12	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9
495/2013	Чай с молоком	150	3,4	3,1	36,8	189	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4
	Хлеб витаминизированный	200	1,5	2,5	14,5	87	0,0	0,0	54	180	68,4	10,6	0,1
	Хлеб «житник»	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3
Итого обед		890	27,7	25,3	103,1	751	18,8	0,32	214,2	354,7	298	62,4	4,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин м.г.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	МД	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1/2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	0,0	0,1	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05	
340/2004	Омлет натуральный	200	18,5	17,2	2,4	238	0,3	0,1	238,0	255,0	171,0	26,0	1,6	
639/2004	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,1	25	105	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2	
458/2006	Фрукт в ассортименте	200	0,3	0,0	32,0	129	12,0	0,0	0,0	85,0	0,0	0,0	0,0	
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	21,0	55	0,0	0,0	50	180	96	7,5	0,0	
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
	Итого завтрак	770	25,7	26,4	97,9	672	12,5	0,2	348,1	547,9	334,9	50,0	2,45	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин м.г.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	МД	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14		
101/2004	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) или икра кабачковая	80	0,7	0,1	1,2	8,5	4,0	0,0	0,0	18,4	19,2	11,2	0,5	
115/2013	промышленного производства или салат из огурцов с маслом	80	1,5	3,7	6,2	64	5,6	0,02	0,0	39,0	0,0	12,0	0,0	
14/1/2011	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,1	4,9	9,8	100	18,5	0,1	8,0	54,0	38,0	22,3	0,5	
494/2004	Курица запеченная	90	14,4	12,2	0,0	167	0,0	0,0	62,0	17,0	201,0	12,9	0,2	
524/2004	Овощи припущенные	150	2,3	4,2	26,0	151	8,7	0,2	52,2	93,3	32,2	37,4	0,0	
639/2004	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,1	25,8	105	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2	
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5	
	Хлеб «житник»	50	1,1	0,6	18,9	86	0,0	0,0	0,0	9,0	38,5	9,5	1,4	
	Итого обед	795	24,1	26,7	107,9	769	31,4	0,4	122,3	248,2	438,6	122,0	5,2	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	МД	Fe	
1	День пятый завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
14/1/2004	Нарезка из овощей с маслом растительным	80	0,7	4,0	2,5	49	12	0,0	0,0	13,1	18,1	13	0,5	
310/1996	Рыба запеченная	90	12,7	10,7	2,8	158	0,4	0,1	121,5	33,8	169,2	22,5	0,5	
520/2004	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,36	
518/2004	Сок в ассортименте	200	0,1	0,0	24,0	54	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1	
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,15	0,0	9,9	36,6	9,9	1,2	
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
	Итого завтрак	600	18,3	19,4	76,8	512	15,8	0,35	168,1	104,3	306,6	80,0	3,26	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	МД	Fe	
1	День пятый обед.	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	18,0	77	10	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0	
97/2004	Сыр порциями	30	7,0	7,0	0,0	68,0	0,2	0,0	65,0	202,0	59,0	0,0	0,9	
135/2004	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/10/5	4,3	6,4	12,5	125	14,1	0,2	98,0	19,0	35,0	9,8	0,9	
444/2004	Плов по узбекски	200	14,2	13,5	38,2	331	0,7	0,08	80,4	184,0	110,0	22,8	1,7	
518/2013	Сок в ассортименте или напиток вишока	200	0,3	0,0	22,0	89	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7	
	Хлеб «житник»	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
	Итого обед	860	27,7	28,1	119,6	818	28,5	0,78	243,4	471,6	288,5	61,5	6,1	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
97/2011	Вершинки рыбные с маслом	100/5	12,0	12,2	10,5	209	1,2	0,2	112,0	67,0	153,0	25,2	1,0		
101/2004	Помидор или огурец свежий	80	0,5	0,2	3,4	17	5,9	0,0	0,0	3,3	6,1	0,7	0,0		
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	2,2	0,1	35,8	34,7	55,3	24,0	0,3		
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	0,6	0,0	40,0	120,0	72,0	0,0	0,1		
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	21,0	55	0,0	0,1	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0		
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8		
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6		
	Итого завтрак	700	24,8	21,7	89,5	599	9,9	0,4	237,8	415	422,2	67,8	2,8		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	18	77	14	0,0	0,0	24	12,6	10	0,0		
133/2004	Суп картофельный с мясом	250/10	4,1	4,8	15,5	122	5,4	0,1	84,0	43,0	35,0	19,0	0,4		
462/2004	Тефтели (2 вариант)	90	12,1	12,2	5,6	186	0,05	0,1	64,0	53,0	61,8	19,8	1,5		
215/1996	Рагу из овощей	150	2,1	5,9	16,6	127	14,3	0,0	27,0	15,2	57,6	24,8	0,0		
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	0,6	0,0	54	180	72	0,0	0,1		
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7		
	Хлеб «житник»	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8		
	Итого обед	850	24,0	27,6	100,5	750	34,35	0,3	229	333,8	310,9	92,5	4,5		

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
3/2004	День восьмой завтрак	30/15	6,3	5,2	14,9	122	0,1	0,0	42,0	190,0	98,0	9,5	1,3
362/2004	Бутерброд с сыром	75/30	6,1	6,4	12,8	140	0,25	0,0	60,5	115,2	70	8	0,9
686/2004	Пудинг из творога с молоком сгущенным	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
311/2004	Чай с лимоном	200	6,4	7,2	27,0	198	0,4	0,25	108	258	138	33,6	0,1
	Каша дружба												
Итого завтрак		550	18,9	18,8	68,2	514	1,55	0,25	210,5	565,4	306,1	51,6	2,4

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
115/2013	День восьмой обед	80	1,5	3,7	6,2	64	5,6	0,02	0,0	39,0	0,0	12,0	0,0
14/1/2011	Икра кабачковая промышленного производства или салат из огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1,0	44	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	250/5/10	4,3	5,1	15,5	125	13,5	0,1	54,0	53,9	64,3	24,8	0,3
358/2011	Биточки печеночные с маслом или гуляш	100/5	16,0	15,0	6,3	194	0,7	0,4	168,0	59,0	105,0	22,0	2,7
152/2004	Макаронные изделия отварные	100	10,2	9,4	5,5	147	2,3	0,12	68	42,0	60,4	13,5	0,9
516/2004	Компот из кураги и изюма	150	3,4	3,1	36,8	189	0,1	0,0	34,2	19,6	15,0	7,3	0,4
639/2004	Хлеб витаминизированный	200	0,3	0,1	25,8	105	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2
	Хлеб «житник»	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
		40	0,9	0,5	15,1	69	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1
Итого обед		880	26,4	28,3	118,1	803	18,5	0,6	256,3	183,4	326,8	95,2	6,8

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
101/2004	День девятый завтрак	80	0,5	0,2	3,4	17	0,0	0,0	4,3	6,1	0,7	0,0	
570/2013	Помидор свежий или огурец	60	10,4	8,9	29,5	149	0,2	76,0	124,0	32,0	6,3	0,4	
451/2004	Сдоба обыкновенная	90	9,9	9,5	10,5	167	0,1	76,0	33,7	102,0	21,5	0,2	
510/2004	Шницель из мяса	150	3,2	4,4	24,3	150	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	0,6	
604/2013	Каша гречневая вязкая отварная	200	0,0	0,0	18,4	74	0,3	120	50	0,0	0,0	0,0	
	Кисель витошка	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8	
	Хлеб витаминизированный	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
	Хлеб житник	620	24,9	23,5	102,5	630	28,0	0,7	230,7	275,9	94,4	2,6	
	Итого завтрак												

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Ca	P	Mg	Fe
119/2013	День девятый обед	80	1,9	5,7	8,3	92	0,0	0,0	32,4	28,0	1,5	0,2	
23/2013	Икра морковная или салат из свежих помидоров с зеленым горошком	80	1,4	4,1	7,5	73	0,0	0,0	12,8	17,6	0,0	0,0	
181/1996	Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	0,1	48,4	188,0	92,0	16,4	0,5	
54/2020	Мясо тушенное с картофелем	200	14,4	12,0	25,9	251	0,0	145,0	118,0	91,0	29,5	1,5	
518/2013	Сок в ассортименте или напиток витошка	200	0,3	0,0	22,0	89	0,0	0,0	24,0	85,0	0,0	0,0	
	Хлеб витаминизированный	40	0,0	0,0	19,4	78	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
	Хлеб житник	30	0,8	0,4	17,6	77	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7	
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
	Итого обед	850	4,3	1,7	21,0	55	0,0	0,0	180	96,0	7,5	0,0	
			31,2	25,8	115,7	740	38,3	0,6	260,4	453,5	72,3	4,5	

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	
1/2004	День тринадцатый завтрак	20/10	1,8	7,1	9,9	111	0,0	0,0	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05	
1/14/2011	Бутерброд с маслом	200	13,1	10,3	13,0	236	0,5	0,3	132,0	235,0	144,0	29,0	0,9	
508/2004	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	17,0	72	0,1	0,0	0,0	12,5	13,2	10,8	0,2	
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,3	0,0	18,0	109	19,0	0,0	0,0	45,0	12,6	10,0	0,0	
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	48,0	6,6	0,8	
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
Итого завтрак		650	16,6	17,9	74,3	601	19,6	0,3	192,0	310,9	249,2	63	2,55	

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	
101/2004	День тринадцатый обед	80	0,7	0,1	1,2	8,5	4,0	0,0	0,0	18,4	19,2	11,2	0,5	
115/2013	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) или икра кабачковая	80	1,5	3,7	6,2	64	5,6	0,02	0,0	39,0	0,0	12,0	0,0	
14/1/2014	Промышленного производства или салат из свежих огурцов с маслом	80	0,7	4,1	1,0	44	4,0	0,0	0,0	14,4	26,4	10,4	0,4	
139/2004	Суп гороховый с гренками с мясом	250/20/10	6,5	6,8	31,8	214	4,2	0,2	55,0	65,0	75,0	16,2	0,7	
345/2013	Биточки рыбные с маслом	100/5	12,7	11,3	11,2	205	0,9	0,2	137,0	98,0	169,5	21,4	1,2	
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	2,2	0,1	35,8	34,7	55,3	24,0	0,3	
518/2013	Сок или напиток вишока	200	0,3	0,0	22,0	89,0	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0	
	Хлеб витаминизированный	200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
	Хлеб житник	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3	
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
Итого обед		125	4,3	1,7	5,5	55	0,0	0,1	50	180	96	7,5	0,0	
		850	28,6	28,1	112	823,0	30,1	0,6	277,8	405,6,4	474,0	93,2	4,5	

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
4/1/2011	День четырнадцатый завтрак Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,7	4,0	2,5	49	12	0,0	0,0	13,1	18,1	13,0	0,72
452/2004	Котлета особая	90	13,0	11,0	11,2	187	0,7	0,2	146,2	88,2	65,7	11,0	1,2
294/2013	Макароны отварные с овощами	180	3,6	3,7	26,3	153	3,6	0,0	12,0	12,6	8,0	5,0	0,1
518/2013	Сок или напиток вишока	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17	0,0	0,0	0,0	5,0
		200	0,3	0,0	22,0	89,0	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	50	1,0	0,5	13,0	95	0,0	0,0	0,0	16,5	61	16,5	2,0
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
	Итого завтрак	620	18,8	19,5	80,0	596	35,1	0,6	175,2	158	168,2	49,3	4,62

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
458/2006	День четырнадцатый обед Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	18,0	77,0	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
4/1/2011	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	80	0,7	4,0	2,5	49,0	12,0	0,0	0,0	13,1	18,1	13,0	0,5
149/2013	Суп с рыбными фрикадельками	250/50	8,0	4,1	20,6	143	1,2	0,1	72,5	33,0	32,0	19,0	0,5
152/2004	Гуляш	100	10,2	9,4	5,5	147	2,3	0,12	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	150	3,2	4,4	24,3	150	0,0	0,3	38,0	8,5	96,0	55,5	0,6
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	14,7	87,0	0,0	0,0	54,0	180,0	68,4	10,6	0,1
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8
	Итого обед	900	25,5	25,6	114,5	781,0	25,5	0,62	232,5	319,2	359,4	140,5	5,1

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
3/2004	День шестнадцатый завтрак	30/15	6,3	5,2	14,9	122	0,1	0,0	42,0	190,0	98,0	9,5	1,3
311/2004	Бутерброд с сыром	200	8,5	9,9	21,0	235	0,4	0,3	112,0	160,0	129,0	25,2	0,5
686/2004	Каша манная жидкая	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1
458/2006	Чай с лимоном	180	0,4	0,4	14,0	117	11,0	0,0	0,0	24,8	12,6	10,0	0,0
	Фрукт в ассортименте												
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
	Итого завтрак	645	15,8	15,8	71,0	562,0	12,3	0,3	154,0	380,6	255,1	49,0	2,5

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
9/2013	День шестнадцатый обед	80	1,0	4,1	9,0	77	4,1	0,0	0,0	23,2	24,4	20,0	0,2
22/2013	Салат из моркови и яблок или салат из свежих помидоров	80	1,0	4,1	3,3	54	20,0	0,0	0,0	11,2	6,8	15,5	0,2
130/2004	Рассольник с мясом со сметаной	250/10/5	4,1	5,4	11,2	110	6,2	0,1	74,0	21,8	42,7	12,2	0,0
401/2013	Печень тушенная в соусе	100	15,0	13,4	5,0	205	9,0	0,0	128,0	52,0	151,0	14,2	2,1
520/2004	Пюре картофельное	150	3,3	3,6	22,3	135	2,2	0,1	35,8	34,7	55,3	24,0	0,3
518/2013	Сок в ассортименте или напиток «витошка»	200	0,3	0,0	22,0	89	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
621/2013	Хлеб витаминизированный	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
	Хлеб житник	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
	Итого обед	125	4,3	1,7	21,0	55	0,0	0,1	50	180	96,0	7,5	0,0
	Итого обед	855	29,3	28,9	110	759,0	40,9	0,4	287,8	340,5	416	90,4	4,9

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe
443/1996	День семнадцатый завтрак	250	16,5	11,5	16,2	234	2,7	0,0	72,0	148,0	135,5	12,0	1,0
101/2004	Жаркое из птицы	80	0,5	0,1	3,0	12	0,4	0,0	0,0	13,0	26,4	10,0	0,2
604/2013	Огурец свежий	200	0,0	0,0	18,4	74	14,0	0,3	120	0,0	0,0	0,0	0,0
	Кисель вишневый	50	1,5	5,7	22,0	145	0,0	0,1	37,0	80,0	34,0	31,0	0,0
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
	Хлеб витаминизированный	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
	Хлеб житник	620	19,4	17,8	76	538	17,1	0,4	229	251,2	235,7	63,4	2,6
	Итого завтрак												

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe
1/2013	День семнадцатый обед	80	1,6	4,1	6,8	71	20,5	0,0	0,0	44,8	34,4	26,7	0,6
48/2013	Салат из капусты белокочанной или салат из квашенной капусты	80	1,6	4,0	5,7	65	15,1	0,0	0,0	34,4	25,6	12,0	0,4
34/2004	Свекольник с мясом со сметаной	250/10/5	4,1	5,3	10,5	106	5,4	0,3	76,0	58,0	59,3	19,5	0,6
341/2013	Рыба запеченная со сметаной и сыром	90	16,5	14,2	2,7	205	0,4	0,1	136,0	138,0	163,8	11,7	1,8
512/2004	Рис припущенный	150	3,1	3,8	25,4	148	0,0	0,0	30,0	32,8	14,0	0,7	0,0
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	17,5	72	0,1	0,0	0,0	12,5	13,2	10,8	0,2
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	22,0	93	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58	0,0	0,1	0,0	9,9	36,6	9,9	1,3
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
	Итого обед	835	27,3	28,3	105,7	787	31,1	0,5	242,0	323,6	340,5	78,4	4,8

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	
1/2004	День восемнадцатый завтрак	20/10	1,8	7,1	9,9	111	0,0	0,1	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05	
10/2011	Бутерброд с маслом	120	9,2	6,0	22,0	173	0,2	0,0	102,0	147	82	13,6	0,9	
264/2013	Запеканка «царская» из творога с молоком сгущенным	200	7,5	6,2	20,8	169	0,9	0,04	100,5	224	138	19,8	0,1	
518/2013	Каша ячневая	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17	0,0	0,0	0,0	5	
	Сок или напиток вишошка	20	0,5	0,3	7,6	34,0	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
	Хлеб житник	570	19,0	19,6	79,7	565	19,9	0,54	279,5	382,8	251,4	40,0	6,65	
	Итого завтрак													

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	
458/2006	День восемнадцатый обед	180	0,4	0,4	28,0	77,0	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0	
16/2/2011	Фрукт в ассортименте	250/10	5,8	4,8	8,3	100	2,2	0,2	89,0	20,5	41,0	19,1	0,7	
451/2004	Суп с картофелем и крупой с мясом	90	9,9	9,5	10,5	167	0,1	0,2	76,0	33,7	102,0	21,5	0,2	
423/2013	Биточки из мяса	150	4,6	6,2	14,0	130	17,1	0,0	0,0	85,2	64,0	28,9	0,7	
496/2013	Капуста тушеная	200	3,8	3,5	15,9	110,0	0,6	0,0	54,0	180,0	72,0	0,0	0,1	
	Какао с молоком	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7	
	Хлеб витаминизированный	30	0,7	0,4	11,3	51	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8	
	Хлеб житник	950	26,0	25,2	105,6	712,0	34,0	0,5	219,0	362,0	363,5	98,4	4,2	
	Итого обед													

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 ч.-м.: Хлебпродинформ, 1996 г. (Норец.-1996).

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах-М.:Хлебпродинфор,2004г (№ рец.-2004).
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, 1часть, 2 часть- Пермь: Уральский институт питания,2004г(№рец.-2004,Пермь).
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том1,2-М.:2006г(№рец.-2006,Москва).
- Сборник рецептов блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области- Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области,2006г(№рец-2006,Екатеринбург).
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации- Пермь: ООО Уральский региональный центр питания,2013г(№рец.-2013,Пермь).
- Сборник технологических нормативов для питания детей и дошкольных организациях, 1часть, 2часть- Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г(№рец.-2011,Екатеринбург).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1-4х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№рец.-2020,2021, Новосибирск).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642744713762551194213577786349843698199248870619

Владелец Чернова Светлана Юрьевна

Действителен с 28.09.2025 по 28.09.2026