

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАУ «МКШП»



Иванова
(Ф.И.О.)

« 22 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

« 19 » августа 2024 г.

**Примерное
20-дневное меню завтраков
для обучающихся 1-4-х классов**

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»

С.Ю. Хохлова

Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Июль 2024г.

СОГЛАСОВАНО:
Директор МАУ «МКШП»



Смирнова
(Ф.И.О.)

« 22 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «Школьное питание»



А.Ю. Панькова

« 19 » августа 2024 г.

Примерное
20-дневное меню обедов
для обучающихся 1-4-х классов
Возрастная группа: с 7-11 лет
Сезон: осенний
Вариант № 2

Разработано:

Главный технолог
МАУ «Школьное питание»
С.Ю. Хохлова



Разработано по заказу министерства образования и науки Кузбасса
Июль 2024г.

Школа

день *Н*

Школа

день 3

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг									
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I			
Завтрак	135	Огурцы порционные	60	2	9	8,6	122	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0	
	90	Мясо тушеное	90	15,2	14,04	8,9	222,75	0,37	0,15	0,09	25,83	0,16	54,18	117,54	24,8	1,6	268,38	0,007	0,0027	0,09	
	52	Картофельное пюре с маслом	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	19,5	0,08	16,26	94,6	35,32	15,9	805,4	0,02	0	0,05	
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0	
	119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0	
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
	Итого за прием пищи:			540	23,29	27,9	78,29	661,86	0,64	0,33	31,47	55,33	0,24	115,09	403,04	118,97	20,14	1325,33	0,0316	0,0089	0,152
	Итого за прием пищи:			540	26,09	30,36	72,28	671,91	0,32	0,31	31,93	29,5	0,08	72,61	456,26	116,21	21,01	1359,25	0,0316	0,0062	0,121
	Доля суточной потребности в энергии, %										28,16										
	Доля суточной потребности в энергии, %										28,59										
Обед	172	Огурцы порционные	60	3,1	0,2	7,1	41	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0	
	32	Свекольник с мясом и сметаной	200	5,88	8,82	9,6	142,2	0,04	0,08	2,24	132,44	0,06	32,88	83,64	22,74	1,44	320,8	0,006	0	0,036	
	269	Филе птицы в кисло-сладком соусе	90	13,94	16,18	5,21	224,21	0,063	0,11	2,23	36	0	12,82	113,04	16,74	1,08	219,35	0,0034	0,00042	0,09	
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0	
	114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	0	0	0,08	0	0	13,56	7,66	4,08	0,8	0,68	0	0	0	
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
	Итого за прием пищи:			750	32,84	29,68	93,81	784,12	0,253	0,264	10,63	208,44	0,17	104,01	377,28	102,19	6,23	760,93	0,0124	0,00462	0,138
	Доля суточной потребности в энергии, %										33,37										

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	А, разн. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	29	Помидоры порционные	60	0,4	0,3	8,2	36,6	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01	
	78	Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	14,85	13,32	5,94	202,68	0,06	0,11	3,83	19,5	0	20,58	74,39	22,98	0,95	204	0,0036	0,0009	0,9	
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0	
	160	Чай с шиповником	200	0,4	0,6	17,8	78,6	0	0	48	0	0	4,01	9,17	1,33	0,37	9,3	0	0	0	
	119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0	
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
	<i>Итого за прием пищи:</i>			540	24,89	23,25	82,33	646,05	0,21	0,18	67,81	139,5	0,11	65,41	226	80,56	4,12	471,16	0,00734	0,00418	0,922
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				27,49																
	<i>Итого за прием пищи:</i>				625,79																
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				26,63																
Обед	13	Маринад из моркови	60	0,4	0	11,3	46	0,03	0,02	7,44	930	0	24,87	42,95	26,03	0,76	199,1	0,002	0	0,04	
	37	Суп картофельный с мясом	200	6	5,4	10,8	115,6	0,1	0,1	10,7	162	0	33,14	77,04	27,32	1,02	565,8	0,006	0	0,05	
	75	Рыба тушенная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,03	0,09	2,4	162	0,14	26,1	104,5	16,9	0,5	83	0,0009	0,0009	0,51	
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,82	0,53	0,52	0	0,008	0,027	
	104	Напиток плодово-ягодный витаминизированный	200	0	0	19,2	76,8	0,16	0,01	9,16	99	1,15	0,76	0	0	0	0	0	0		
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0	
	120	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,0017	0,0022	0,01	
	<i>Итого за прием пищи:</i>			785	27,55	14,02	102,81	705,56	0,44	0,28	22,26	441,9	1,37	93,2	419,47	118,79	4,87	785,17	0,0106	0,0141	0,597
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				30,02																

Школа

день 6

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	А, рэт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	134	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
	270	Курица порционная запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	0,05	0,14	1,24	28,8	0	27,54	170,72	21,15	1,2	240,57	0,004	0	0,14
	227	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2	5,1	33,9	210,3	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20,2	81,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	<i>Итого за прием пищи:</i>		645	22,73	16,05	104,13	612,42	0,402	0,333	25,46	152,7	0,981	65,45	438,36	246,63	10,22	887,94	0,0149	0,00913	0,162
	<i>Итого за прием пищи:</i>		630	32,75	20,76	87,83	674,73	0,41	0,41	23,82	108	0,96	80,29	463,69	195,84	10,2	1023,47	0,0126	0,0085	0,187
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				26,06															
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				28,71															
Обед	137	Горошек консервированный	60	1,86	0,12	4,26	24,6	0,06	0,11	6	1,2	0	9,6	31,8	12,6	0,42	438,6	0	0,001	0,02
	237	Щи вегетарианские со сметаной	200	1,8	5,4	7,2	84,8	0,03	0,04	10,08	104,4	0	28,34	33,4	15,66	0,62	269	0,04	0	0,02
	85	Печень "По - спрагановски"	90	13,77	7,74	3,33	138,15	0,16	1,38	6,79	3925,53	0,84	28,8	204,4	17,18	4,4	195,48	0,031	0,028	0,16
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
	95	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	20	80,6	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	120	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,0017	0,0022	0,01
	<i>Итого за прием пищи:</i>		785	27,55	17,38	110,15	720,28	0,6	2,05	96,24	4627,05	2,15	101,39	502,78	113,77	16,46	1077,65	0,0497	0,0422	0,26
	<i>Итого за прием пищи:</i>		785	29,71	18,1	110,96	739	0,55	1,88	25,87	4140,33	1,91	108,04	486,04	116,02	9,51	1040,03	0,0747	0,0342	0,21
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				30,65															
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				31,45															

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	А, рэт. экз	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	23	Ассорти из свежих овощей	60	0,1	0,25	0,14	72,4	0,03	0,02	10,5	40	0	11,1	20,4	10,2	0,45	145,8	0,0006	0,0001	0,01
	75	Рыба тушеная с овощами	90	12,42	2,88	4,59	93,51	0,08	0,09	1,34	170	0,16	35,15	162,82	46,09	0,81	343,63	0,108	0,0117	0,51
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	119	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,01	0	0	0	7	22,75	4,9	0,38	32,55	0,001	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	<i>Итого за прием пищи:</i>		555	20,02	11,43	78,74	567,52	0,36	0,284	30,07	231,6	0,26	113,06	413,57	126,44	4,5	1338,73	0,1216	0,0208	0,574
	<i>Итого за прием пищи:</i>		555	20,02	7,53	81,99	545,77	0,37	0,274	32,92	225,3	0,22	90,71	406,7	128,01	4,68	1442,73	0,1336	0,0188	0,582
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				24,15															
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				23,22															
Обед	29	Помидоры порционные	60	3,1	0,2	7,1	41	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01
	48	Уха с рыбой	200	2,94	4,41	4,8	71,1	0,1	0,08	15,44	96	0,06	46,04	100,14	27,04	0,86	321,4	0,004	0	0,2
	270	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	6,9	12,9	10,2	184,6	0,09	0,17	1,85	40	0,01	23,61	193,21	24,96	1,67	300,75	0,00538	0,00029	0,16
	54	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	0,3	0,1	16,5	68	0,21	0,11	0	0	0	14,55	208,87	139,99	4,68	273,8	0,003	0,005	0,02
	119	Хлеб пшеничный	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,08		50	0,06		0	0	0	0				
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,3	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	107	Сок разливной	200	0,3	0,1	16,5	68,00	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0
	<i>Итого за прием пищи:</i>		740	21,84	19,71	122,4	795,30	0,55	0,386	67,29	136,06	0,07	108,25	643,92	234,24	9,03	956,4	0,01498	0,00929	0,38
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				33,84															

Школа

день 11

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	А, разт. экв	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	28	Огурцы порционные	60	2	9	8,6	122	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0
	88	Мясо тушеное	90	18	16,5	2,89	232,8	0,05	0,13	0,55	0	0	11,7	170,76	22,04	2,47	302,3	0,007	0	0,059
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
	104	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0	0	14,4	56,4	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	<i>Итого за прием пищи:</i>		550	23,4	24,09	71,07	622,11	0,39	0,364	34,14	109,2	0,99	78,04	341,25	86,95	4,64	1287,95	0,0161	0,00555	0,137
	<i>Итого за прием пищи:</i>		550	26,57	33,73	68,94	672,81	0,36	0,404	27,78	110,8	1,06	79,76	370,86	85,94	5,27	1222,7	0,018	0,0062	0,113
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				26,47															
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				28,63															
Обед	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
	82	Курица порционная запеченная с сыром	95	26,7	22,04	1,78	310,19	0,05	0,14	0,95	28,8	0	30,95	180,15	23,6	1,56	240,57	0,004	0	0,14
	65	Спагетти отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,02	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,26	0	15,46	62	0	0	4,4	0	0	0,4	0	0	0,04	0,36	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	<i>Итого за прием пищи:</i>		830	35,76	33,5	99,68	850,95	0,24	0,34	30,72	387,8	0,59	243,1	442,5	104,15	8,4	1027,22	0,0116	0,0035	0,163
	<i>Итого за прием пищи:</i>		835	42,29	35,23	99,37	887,14	0,22	0,3	30,17	191,6	0,17	116,4	400,07	101,11	8,45	1029,93	0,0156	0,0035	0,203
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				36,21															
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>				37,75															

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг									
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, эрг.	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
Завтрак	27	Фрукты в ассортименте	150	0,8	0,3	9,6	49	0,06	0,04	10	20	0	20	20	9	0,5	214	0,004	0,0001	0		
	126	Бефстроганов	90	18,47	30,48	4,08	267,62	0,15	0,12	2,01	0	0	41,45	314	66,49	5,3	266,67	0,006	0	0,05		
	53	Рис отварной с маслом	150	3,3	4,95	32,25	186,45	0,03	0,03	0	18,9	0,08	4,95	79,83	26,52	0,53	0,52	0	0,008	0,027		
	95	Кисель витаминизированный плодово-ягодный	200	0	0	20	80,40	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0		
	119	Хлеб пшеничный	25	1,775	0,175	11,05	60,00	0,025	0,008	0	0	0	9,25	54,5	16,25	0,7	23,25	0,0008	0,002	0		
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012		
	Итого за прием пищи:		635	22,215	19,685	89,24	634,86	0,595	0,352	13,17	143,45	1,2	95,18	295,87	84,82	3,79	579,65	0,0068	0,0121	0,129		
	Итого за прием пищи:		635	25,485	36,125	84,42	679,73	0,385	0,322	15,09	118,1	1,04	82,45	492,33	126,46	7,49	577,94	0,0128	0,0121	0,089		
	Доля суточной потребности в энергии, %				27,02																	
	Доля суточной потребности в энергии, %				28,92																	
Обед	28	Огурцы порционные	60	2	9	8,6	122	0,02	0,02	6	10	0	13,8	25,2	8,4	0,36	117,6	0	0,0002	0		
	196	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами	200	5,67	6,42	8,46	118,37	0,06	0,07	12,74	160	0	21,88	71,76	20,65	0,98	223,03	0,0229	0,00089	0,8		
	178	Бигос с мясом	240	18,47	30,48	4,08	367,62	0,12	0,23	39,53	120	0	105,63	268,45	61,76	4,36	962,29	0,0146	0,00125	0,09		
	119	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,31	19,89	108	0,05	0,02	0	0	0	16,65	98,1	29,25	1,26	41,85	0,002	0,003	0		
	120	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,08	79,2	0,07	0,03	0	0	0	11,6	60	18,8	1,56	94	0,0017	0,0022	0,01		
	216	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13	0	6,36	25,65	0,1	0,1	3	79,2	0,96	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого за прием пищи:				702	26,31	34,61	82,65	764,25	0,425	0,318	21,95	264,9	1,21	83,69	345,41	89,7	5,36	623,87	0,0283	0,01159	0,825
	Итого за прием пищи:				785	32,1	46,69	63,47	820,84	0,42	0,47	61,27	369,2	0,96	169,56	523,51	138,86	8,52	1438,77	0,0412	0,00754	0,9
	Доля суточной потребности в энергии, %				32,52																	
	Доля суточной потребности в энергии, %				34,93																	

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	A, рэт. экз	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	этапка	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	1,7	4,42	0,85	49,98	0	0	0,1	0	0	25,16	18,19	3,74	0,1	0	0	0	0
	24	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0	16,95	69,00	0,01	0,03	19,5	0	0	24	16,5	13,5	3,3	417	0,003	0,0005	0,015
	282	Запеканка из творога с тыквой со сгущенным молоком	150	14,98	9,99	31,58	277,67	0,07	0,25	1,71	110	0,23	166,18	188,14	27,58	0,74	157,4	0,00559	0,0159	0,05
	113	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,60	0	0	2,6	0	0	15,64	8,8	4,72	0,8	15,34	0	0	0
	121	Батон пшеничный	20	1,44	0,13	9,83	50,44	0,04	0,007	0	0	0	7,5	24,6	9,9	0,45	18,4	0	0	0
	120	Хлеб ржаной	20	5,7	1,1	37,2	181,30	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	Итого за прием пищи:		557	24,62	15,64	107,41	673,99	0,14	0,311	23,99	110	0,23	245,28	280,23	67,64	5,85	681,64	0,01059	0,0184	0,077
	Доля суточной потребности в энергии, %				28,68															
Обед	26	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	15,4	72	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0001	0,001
	31	Борщ с мясом и сметаной	200	5,74	8,78	8,74	138,04	0,04	0,08	5,24	132,8	0,06	33,8	77,48	20,28	1,28	278,8	0,006	0	0,036
	150	Чахохбили	90	13,03	8,84	8,16	156,21	0,06	0,09	1,65	40	0,03	30,88	112,22	16,48	1,14	216,01	0,004	0,0009	0,1
	50	Картофельное пюре с маслом	150	3,3	7,8	22,35	173,1	0,14	0,12	18,15	21,6	0,1	36,36	85,5	27,8	1,14	701,4	0,008	0,002	0,042
	107	Сок фруктовый	200	0	0	22,8	92	0,04	0,08	12	100	0	0	0	0	0	304	0	0	0
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012
	Итого за прием пищи:		840	25,94	26,45	98,15	739,61	0,38	0,424	43,12	294,4	0,19	148,94	386,6	109,26	5,46	1826,61	0,029	0,007	
	Итого за прием пищи:		840	33,16	29,28	95,63	791,78	0,39	0,434	52,82	432,6	0,06	136,95	376,29	118,03	5,89	2005,8	0,03	0,0056	
	Доля суточной потребности в энергии, %				31,47															
	Доля суточной потребности в энергии, %				33,69															

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	А, рэт. экз	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	24	Фрукты в ассортименте	150	24,4	23,6	0	310	0,05	0,02	6	0	0	30	22	17	0,6	225	0,008	0,0001	0,001	
	146	Рыба запеченная с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87	0,06	0,13	2,27	17,2	0,28	36,35	149,9	21,2	0,7	38,3	0	0,0009	0,65	
	52	Картофельное пюре с маслом	150	3,15	4,5	17,55	122,85	0,16	0,11	25,3	15	0,03	16,26	94,6	35,32	15,9	807,75	0,008	0,001	0,045	
	98	Компот из сухофруктов	200	6,5	0	11,8	49,2	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5	0,6	0	0	0	
	119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72,00	0,03	0,01	0	0	0	11,1	65,4	19,5	0,84	27,9	0,001	0,002	0	
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
	<i>Итого за прием пищи:</i>			640	48,93	35,31	56,42	723,52	0,34	0,304	35,35	185	0,45	130,72	370,46	123,14	19,48	1467,65	0,0969	0,0174	0,418
	<i>Итого за прием пищи:</i>			640	56,58	31,95	53,2	711,18	0,32	0,294	35,05	32,2	0,31	113,31	358,1	103,02	19	1173,05	0,019	0,006	0,708
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>																				
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>																				
Обед	29	Помидоры порционные	60	2,1	7,1	12,1	120,8	0,04	0,02	15	80	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,0012	0,00024	0,01	
	138	Суп из тыквы с зренками	200	3,1	3,1	5,5	62,9	0,05	0,05	3,7	290	0	31,13	45,34	19,01	0,7	200,23	0,002	0,0032	0,07	
	88	Мясо тушеное	90	17,99	16,59	2,87	232,87	0,05	0,13	0,56	40	0	11,77	170,77	22,04	2,48	298,75	0,00678	0,00028	0,06	
	64	Макароны отварные с маслом	150	6,45	4,05	40,2	223,65	0,08	0,2	0	30	0,11	13,05	58,34	22,53	1,25	1,1	0	0	0	
	98	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	0	0	1,4	0	0	12,8	2,2	1,8	0,5	0,6	0	0	0	
	119	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,14	8,8	48	0,02	0,006	0	0	0	7,4	43,6	13	0,56	18,6	0,0006	0,001	0	
	120	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	0,02	0,024	0,08	0	0	6,8	24	8,2	0,46	73,5	0,002	0,002	0,012	
	<i>Итого за прием пищи:</i>			750	32,58	31,2	103,91	834,48	0,26	0,43	20,74	440	0,11	91,35	359,85	98,58	6,49	766,78	0,01258	0,00672	0,152
	<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>																				

Школа

день 20

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807241

Владелец Карташова Зинаида Васильевна

Действителен С 24.09.2025 по 24.09.2026