

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор  
ОАО «Общепит»



Сергеев С.А. Черкезова

«29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
родительского комитета

Т. С. Толстова

«29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ  
им. М. К. Овсянникова с. Исаклы



ГБОУ СОШ  
им. М. К. Овсянникова  
с. Исаклы

Е. Н. Нестерова

«29» августа 2025 г.

Примерное циклическое меню  
ГБОУ СОШ им. М. К. Овсянникова с. Исаклы  
на 2025-2026 учебный год

для обучающихся 1-4 классов

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	
<b>Завтрак</b>																					
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	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ	50/20/10	7,1	14,5	19,4	236,1	0,00	0,13	0,05	0,07	0,15	9,77	56,88	9,74	0,76	99,20	1,32	0,00	0,00	1	2011	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>14,0</b>	<b>25,7</b>	<b>72,3</b>	<b>576,6</b>	<b>2,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,13</b>	<b>0,30</b>	<b>140,82</b>	<b>202,50</b>	<b>49,52</b>	<b>4,06</b>	<b>540,84</b>	<b>13,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ	250	9,9	6,6	18,8	174,9	4,90	0,19	0,09	0,16	0,00	46,42	111,97	36,47	2,22	531,01	5,22	0,00	0,05	102	2011	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2	2,99	0,01	0,01	0,00	0,00	6,88	12,56	4,19	0,30	42,16	0,90	0,00	0,01		2008	
ИНДЕЙКА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)	75	19,4	26,0	0,0	312,2	0,00	0,04	0,19	0,01	0,00	12,04	184,81	17,58	1,29	124,21	0,12	0,02	0,00	293	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171,1	2011	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,3	0,2	24,2	103,2	23,06	0,01	0,02	0,04	0,00	14,96	3,38	4,47	0,66	77,09	0,53	0,00	0,00	388	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>44,4</b>	<b>42,9</b>	<b>116,0</b>	<b>1 031,2</b>	<b>30,95</b>	<b>0,61</b>	<b>0,49</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>125,07</b>	<b>601,39</b>	<b>247,17</b>	<b>11,30</b>	<b>1 184,22</b>	<b>9,87</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>			

2 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	
<b>Завтрак</b>																					
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	310	10,1	7,3	33,9	244,4	1,56	0,33	0,64	0,20	0,90	306,68	216,00	37,20	4,58	467,25	27,00	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	
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	
Сыр Хохланд	20	5,0	5,1	0,0	66,7	0,22	0,00	0,04	0,03	0,00	170,00	102,40	7,20	0,16	19,00	0,00	0,00	0,01	15	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>18,2</b>	<b>13,5</b>	<b>69,2</b>	<b>475,2</b>	<b>1,80</b>	<b>0,38</b>	<b>0,70</b>	<b>0,24</b>	<b>0,90</b>	<b>495,04</b>	<b>348,11</b>	<b>53,42</b>	<b>5,51</b>	<b>536,51</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	6,60	0,08	0,06	0,20	0,00	31,26	79,79	25,78	1,09	481,41	4,55	0,00	0,03	101	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011	
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05	41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>33,0</b>	<b>30,1</b>	<b>111,2</b>	<b>848,2</b>	<b>7,42</b>	<b>0,34</b>	<b>0,26</b>	<b>0,26</b>	<b>0,05</b>	<b>115,73</b>	<b>354,42</b>	<b>83,92</b>	<b>5,84</b>	<b>912,32</b>	<b>10,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,17</b>			

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	
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	29,8	17,2	48,8	474,6	0,48	0,07	0,45	0,10	0,16	339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011	
БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>32,5</b>	<b>18,2</b>	<b>81,6</b>	<b>625,5</b>	<b>0,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>356,94</b>	<b>390,49</b>	<b>51,72</b>	<b>1,48</b>	<b>406,60</b>	<b>4,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>			
<b>Обед</b>																					
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	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3	0,0	1,0	5,6	3,99	0,01	0,02	0,00	0,00	9,17	16,74	5,58	0,40	56,20	1,20	0,00	0,01		2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250	250	16,2	20,8	28,9	368,6	15,51	0,21	0,20	0,04	0,00	37,50	201,03	51,31	2,63	1 192,14	12,11	0,00	0,13	259	2011	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>21,6</b>	<b>26,8</b>	<b>87,4</b>	<b>682,3</b>	<b>40,29</b>	<b>0,34</b>	<b>0,28</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>111,62</b>	<b>301,09</b>	<b>95,19</b>	<b>4,93</b>	<b>1 625,34</b>	<b>18,91</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>			

## 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
<b>Завтрак</b>																				
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
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
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
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	30	0,0	0,0	0,0	0,0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>15,5</b>	<b>26,1</b>	<b>90,1</b>	<b>659,3</b>	1,14	0,25	0,28	0,16	0,33	257,89	310,79	82,32	2,69	522,01	21,85	0,00	0,01		
<b>Обед</b>																				
РАССОЛЬНИК Ленинградский	250	2,4	6,0	17,3	135,5	7,10	0,09	0,06	0,20	0,00	37,24	70,84	26,58	1,09	517,88	5,07	0,00	0,03	96	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	8,9	88,3	17,20	0,02	0,04	0,04	0,00	44,58	24,71	13,25	0,81	172,04	2,37	0,00	0,01	45	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
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	7,9	51,8	297,9	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	37,91	101,48	37,14	0,78	75,03	1,01	0,01	0,03	304	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		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>22,3</b>	<b>30,8</b>	<b>126,1</b>	<b>874,3</b>	24,69	0,28	0,23	0,30	0,14	152,60	327,47	107,18	4,96	966,66	11,24	0,01	0,14		

## 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ	250	7,0	12,9	50,1	345,4	0,62	0,06	0,15	0,07	0,18	129,63	158,23	37,60	0,59	228,37	11,44	0,01	0,02	174	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	16	3,7	4,7	0,0	58,2	0,11	0,01	0,05	0,05	0,00	140,80	80,00	5,60	0,16	14,08	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>506</b>	<b>17,0</b>	<b>21,2</b>	<b>97,3</b>	<b>650,7</b>	1,25	0,15	0,32	0,14	0,18	389,43	352,11	67,43	1,54	448,86	20,44	0,01	0,03		
<b>Обед</b>																				
СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	6,0	6,4	10,7	124,6	8,69	0,08	0,08	0,16	0,00	40,55	79,90	24,66	1,18	427,77	4,81	0,00	0,05	99	2011
Котлета домашняя	80	9,4	11,4	3,0	151,7	0,22	0,04	0,06	0,01	0,02	12,45	88,07	12,85	1,26	159,28	3,20	0,00	0,04	271	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200	200	4,5	7,1	30,4	203,6	14,76	0,17	0,15	0,04	0,11	60,84	120,38	42,77	1,73	1 083,76	11,96	0,00	0,05	312	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>23,0</b>	<b>25,0</b>	<b>78,9</b>	<b>633,9</b>	23,69	0,35	0,32	0,21	0,13	133,80	325,66	97,30	5,34	1 735,87	19,97	0,00	0,14		

## 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	210	6,0	10,7	31,8	247,1	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	111,75	97,24	16,90	0,38	188,21	9,00	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	25	4,3	8,5	0,1	75,0	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>18,4</b>	<b>24,9</b>	<b>67,6</b>	<b>549,0</b>	1,31	0,13	0,30	0,16	1,04	151,76	197,45	30,78	2,09	302,64	17,05	0,01	0,03		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей	250	9,5	8,8	23,1	210,4	4,95	0,09	0,12	0,19	0,14	41,32	107,29	25,92	1,39	434,57	5,94	0,01	0,06	108	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,20	0,01	0,03	0,11	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
Сосиска отварная	60	6,7	14,7	0,2	160,1	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	21,66	97,49	12,04	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	254	2008
Макаронные изделия отварные с маслом 200	200	7,3	6,6	46,5	274,5	0,00	0,09	0,03	0,02	0,05	41,40	56,53	14,18	1,33	85,72	1,02	0,02	0,01	202,1	2011
КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД	200	0,3	0,1	27,3	113,1	2,40	0,01	0,01	0,01	0,00	20,31	10,80	10,82	0,18	103,61	0,80	0,00	0,00	342,2	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		
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	50	0,0	0,0	0,0	0,0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,1</b>	<b>35,8</b>	<b>121,9</b>	<b>924,1</b>	11,55	0,39	0,20	0,33	0,19	158,49	327,91	85,15	5,32	864,50	7,76	0,03	0,08		

## 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	7,3	13,6	52,3	361,1	0,65	0,07	0,16	0,08	0,19	141,44	167,10	39,07	0,68	239,30	12,01	0,01	0,02	174	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,02	0,11	0,23	1,80	2,85	0,00	0,03	2,25	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>13,7</b>	<b>29,5</b>	<b>99,6</b>	<b>720,3</b>	<b>1,17</b>	<b>0,15</b>	<b>0,30</b>	<b>0,20</b>	<b>0,41</b>	<b>262,24</b>	<b>283,83</b>	<b>63,30</b>	<b>1,50</b>	<b>447,96</b>	<b>21,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	80	20,0	20,4	10,0	303,9	0,80	0,10	0,15	0,04	0,00	23,11	180,80	26,94	2,25	280,13	4,72	0,00	0,12	295	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200	200	11,5	9,8	52,1	342,0	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	35,57	255,07	171,28	6,03	358,15	3,10	0,01	0,02	171,1	2011
Соус красный основной	50	0,4	2,5	2,5	33,8	0,48	0,01	0,01	0,08	0,00	6,26	6,26	2,91	0,13	29,92	0,44	0,00	0,00	348	2012
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	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>38,6</b>	<b>38,8</b>	<b>129,5</b>	<b>1 026,2</b>	<b>26,61</b>	<b>0,57</b>	<b>0,39</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>138,55</b>	<b>542,88</b>	<b>245,30</b>	<b>10,62</b>	<b>1 071,29</b>	<b>12,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>		

## 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
<b>Завтрак</b>																				
КАША "ЯНТАРНАЯ"	215	7,2	10,5	40,3	285,5	1,72	0,17	0,00	0,07	0,00	110,08	173,72	48,16	3,44	0,00	0,00	0,00	0,00	187	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60/20/10	7,5	14,8	23,2	256,9	0,05	0,05	0,06	0,11	0,15	145,74	103,87	10,94	0,62	58,90	0,00	0,00	0,01	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>527</b>	<b>14,9</b>	<b>25,3</b>	<b>78,3</b>	<b>603,2</b>	<b>2,56</b>	<b>0,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>268,31</b>	<b>282,25</b>	<b>63,44</b>	<b>4,47</b>	<b>80,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	1,2	9,1	7,0	116,0	5,27	0,04	0,03	0,18	0,00	26,19	37,78	17,08	0,84	250,44	3,29	0,00	0,02	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ	250	7,6	7,5	17,4	168,0	7,13	0,10	0,09	0,16	0,00	34,18	102,16	29,75	1,34	561,21	5,91	0,00	0,07	101	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	55	7,6	10,1	3,8	136,8	0,35	0,04	0,07	0,04	0,08	17,69	68,22	8,93	0,74	115,01	2,92	0,00	0,04	297	2011
Гороховое пюре 200	200	21,0	7,1	43,9	323,2	0,00	0,57	0,12	0,03	0,11	95,95	194,82	76,68	6,03	688,54	4,79	0,00	0,03	306	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>835</b>	<b>40,4</b>	<b>34,1</b>	<b>111,6</b>	<b>916,2</b>	<b>12,75</b>	<b>0,81</b>	<b>0,34</b>	<b>0,41</b>	<b>0,18</b>	<b>191,66</b>	<b>436,58</b>	<b>147,44</b>	<b>9,75</b>	<b>1 668,00</b>	<b>16,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>		

## 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
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50	200	29,8	17,2	48,8	474,6	0,48	0,07	0,45	0,10	0,16	339,53	364,03	43,35	0,76	360,94	4,71	0,04	0,06	223	2011
БАТОН	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00		2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>32,5</b>	<b>18,2</b>	<b>81,6</b>	<b>625,5</b>	<b>0,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,47</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>356,94</b>	<b>390,49</b>	<b>51,72</b>	<b>1,48</b>	<b>406,60</b>	<b>4,71</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,9	2,9	17,2	122,8	6,89	0,10	0,10	0,15	0,00	32,22	62,31	26,28	1,08	495,41	4,85	0,00	0,03	87	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ	80	0,0	1,2	0,0	10,9	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,15	0,23	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	285	2012
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
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	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>752</b>	<b>14,2</b>	<b>9,7</b>	<b>79,9</b>	<b>465,6</b>	<b>18,74</b>	<b>0,31</b>	<b>0,25</b>	<b>0,19</b>	<b>0,10</b>	<b>102,00</b>	<b>199,48</b>	<b>79,19</b>	<b>3,79</b>	<b>1 394,24</b>	<b>13,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		

**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			
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	260	11,6	21,3	21,3	325,2	0,10	0,05	0,10	0,13	0,20	301,89	175,48	17,22	0,99	73,22	0,47	0,02	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	2,9	2,5	24,8	134,0	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,5</b>	<b>24,9</b>	<b>66,7</b>	<b>564,0</b>	<b>1,10</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>430,49</b>	<b>291,48</b>	<b>36,42</b>	<b>2,39</b>	<b>110,02</b>	<b>0,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>			
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и с курицей	250	8,3	7,6	20,5	184,3	7,13	0,12	0,10	0,16	0,00	34,41	105,58	31,47	1,46	574,02	5,84	0,00	0,07	103	2011	
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ 250	250	25,3	29,9	43,8	546,2	2,22	0,13	0,18	0,31	0,00	39,16	260,39	53,54	2,24	403,67	6,68	0,01	0,17	291	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 РЖАНОЙ	15	1,0	0,1	6,4	30,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>34,7</b>	<b>37,7</b>	<b>95,5</b>	<b>861,9</b>	<b>10,05</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>0,47</b>	<b>0,00</b>	<b>86,21</b>	<b>380,76</b>	<b>90,67</b>	<b>4,65</b>	<b>1 048,25</b>	<b>13,71</b>	<b>0,01</b>	<b>0,24</b>			

ОАО "Общепит"

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	
Мобилизованные 7-11 лет	512	804	