УТВЕРЖДЕНО:
Приказ №01-04/98-1 от 31.08.2026г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА ЭНУРМИНО"

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА ЭНУРМИНО"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА ЭНУРМИНО", o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА ЭНУРМИНО", email=chukotcup@yandex.ru
Дата: 2026.10.05 12:25:52 +03'00'

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся начальной школы
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Центр образования села Энурмино»
на 2026-2027 учебный год
Возрастная группа – 7- 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
День/неделя: понедельник-1														
Завтрак														
175М/ссж	Каша молочная "Дружба" с брусникой 200/20	**220**	5,77	9,64	35,13	243,05	0,10	3,56	46,90	0,39	124,39	148,71	35,03	0,80
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
209М	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		100,00	0,24	25,68	77,55	5,02	1,03
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
	Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Итого за _Завтрак		**615**	**22,57**	**22,58**	**79,26**	**610,39**	**0,26**	**65,08**	**191,52**	**0,92**	**467,99**	**495,46**	**104,00**	**3,77**
Обед														
75М/ссж	Икра свекольная	60	1,55	3,81	8,48	75,52	0,04	12,38	0,00	1,87	25,90	36,71	19,14	1,09

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
102М	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	220	5,93	4,91	17,40	137,71	0,21	10,99	0,00	2,17	41,02	103,09	35,33	1,87
301/М	Кнели из кур с рисом с маслом, 85/5	90	15,73	19,05	5,61	257,08	0,08	1,62	89,45	0,36	13,90	143,21	19,11	1,39
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**785**	**34,66**	**31,40**	**116,89**	**892,08**	**0,55**	**25,79**	**102,95**	**7,39**	**142,66**	**433,75**	**128,07**	**7,65**
Полдник														
423М	Булочка с орехами	50	3,66	4,96	28,22	172,33	0,22			1,58	11,31	34,66	7,30	0,55
	Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
Итого за Полдник		**280**	**10,06**	**13,08**	**56,89**	**392,03**	**0,30**	**1,40**	**40,00**	**1,58**	**258,81**	**218,26**	**37,10**	**1,17**
Всего за понедельник-1		**1680**	**67,30**	**67,06**	**253,03**	**1894,50**	**1,11**	**92,26**	**334,47**	**9,89**	**869,46**	**1147,47**	**269,17**	**12,60**
День/неделя: вторник-1														
Завтрак														
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	230	13,28	18,92	21,30	288,26	0,20	23,18	236,50	0,68	93,84	248,23	40,17	3,06
	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,70	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за _Завтрак		**617**	**18,02**	**20,53**	**64,55**	**498,03**	**0,34**	**40,88**	**236,50**	**0,97**	**134,39**	**327,81**	**76,01**	**6,92**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
94К/ссж	Салат Мозаика	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	15,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
88М	Щи из свежей капусты с картофелем (на костном бульоне) со сметаной, 210/10	220	2,82	7,29	8,59	113,78	0,06	25,76	18,40	2,06	51,93	53,03	21,09	0,77
244М/ссж	Плов из отварной говядины	200	23,48	22,75	34,63	436,97	0,11	1,25		2,87	23,35	281,75	51,71	3,54
473К/ссж	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	19,11	85,10	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**745**	**33,29**	**34,71**	**96,27**	**839,23**	**0,36**	**113,91**	**100,26**	**7,81**	**117,16**	**461,75**	**117,54**	**7,16**
Полдник														
428М	Булочка школьная	50	4,48	1,56	30,67	154,45	0,33			0,94	9,77	37,35	6,90	0,53
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		**265**	**12,70**	**4,56**	**54,38**	**316,60**	**0,33**	**1,20**	**20,00**	**0,94**	**258,37**	**227,50**	**37,20**	**0,79**
Всего за вторник-1		**1627**	**64,00**	**59,80**	**215,20**	**1653,86**	**1,03**	**155,99**	**356,76**	**9,72**	**509,92**	**1017,05**	**230,75**	**14,86**
День/неделя: среда-1														
Завтрак														
268М	Биточки (оленина) с соусом томатно/сметанным, 70/30	100	12,70	9,88	13,24	192,85	0,22	1,38	12,80	2,30	18,02	131,23	21,21	2,03
302М	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурец свежий)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	12,40	54,11	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,59
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
Итого за _Завтрак		**535**	**23,84**	**25,33**	**86,72**	**674,28**	**0,34**	**53,75**	**142,15**	**2,94**	**193,81**	**357,36**	**74,04**	**3,92**
Обед														
57К	Салат из квашеной капусты	60	0,98	4,96	4,04	58,08	0,01	15,40		1,82	25,69	19,33	8,82	0,36
96М	Рассольник Ленинградский (на костном бульоне оленина)	220	2,53	4,93	15,42	116,65	0,09	14,84	0,00	2,08	23,30	58,64	24,20	0,89
227М/330М	Рыба припущенная (филе горбуши) с соусом сметанным, 90/30	120	23,09	8,92	2,41	176,52	0,24	1,92	40,50	1,72	31,75	231,52	35,26	0,77
312М	Картофельное пюре	150	3,30	5,54	22,21	151,40	0,16	25,94	26,30	0,19	45,62	98,07	33,11	1,23
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**815**	**35,70**	**25,25**	**92,15**	**732,16**	**0,64**	**98,09**	**68,30**	**7,09**	**158,31**	**495,86**	**134,33**	**7,82**
Полдник														
410М	Ватрушка с творогом	50	6,89	4,18	24,19	162,57	0,24	0,10	9,50	0,96	38,04	69,25	9,33	0,46
	Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
Итого за Полдник		**280**	**13,29**	**12,30**	**52,86**	**382,27**	**0,32**	**1,50**	**49,50**	**0,96**	**285,54**	**252,85**	**39,13**	**1,08**
Всего за среда-1		**1630**	**72,83**	**62,88**	**231,72**	**1788,71**	**1,30**	**153,34**	**259,95**	**10,99**	**637,66**	**1106,07**	**247,50**	**12,82**
День/неделя: четверг-1														

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
223М	Запеканка творожная с молоком сгущенным с клюквой с/м, 140/30/20	190	27,43	18,97	40,24	448,89	0,10	3,97	102,10	0,50	320,82	371,20	47,61	1,04
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
Итого за _Завтрак		**537**	**31,43**	**20,30**	**79,10**	**638,66**	**0,21**	**67,67**	**102,10**	**0,71**	**371,37**	**437,98**	**79,05**	**2,71**
Обед														
69К/ссж	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	5,36	3,31	71,16	0,03	2,45	13,80	1,87	73,62	65,01	20,98	0,40
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с карт.на костном бульоне со сметаной, 210/10 г.	220	2,70	4,91	10,35	96,97	0,05	18,54	8,80	1,57	41,42	51,26	23,30	1,07
ТТК/бн	Котлеты из мяса говядины и печени говяжьей «Медвежья лапка» с соусом томатно/сметанным, 90/30	120	17,96	15,13	18,19	276,42	0,20	13,53	2901,50	2,33	24,41	230,66	28,56	4,33
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
349М	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**815**	**34,29**	**29,03**	**117,25**	**866,32**	**0,51**	**35,32**	**2937,60**	**8,77**	**201,29**	**497,66**	**127,33**	**9,11**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Полдник														
423М	Булочка с орехами	50	3,66	4,96	28,22	172,33	0,22			1,58	11,31	34,66	7,30	0,55
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		**265**	**11,88**	**7,96**	**51,93**	**334,48**	**0,22**	**1,20**	**20,00**	**1,58**	**259,91**	**224,81**	**37,60**	**0,81**
Всего за четверг-1		**1617**	**77,59**	**57,28**	**248,27**	**1839,45**	**0,94**	**104,18**	**3059,70**	**11,05**	**832,57**	**1160,45**	**243,98**	**12,63**
День/неделя: пятница-1														
Завтрак														
234М/330М	Котлеты или биточки рыбные (филе горбуши) с соусом сметанным, 60/30	90	10,63	10,41	11,82	183,88	0,13	0,49	21,60	3,55	42,67	118,88	21,95	0,74
312М	Картофельное пюре	150	3,30	5,54	22,21	151,40	0,16	25,94	26,30	0,19	45,62	98,07	33,11	1,23
71М	Подгарнировка из свежих овощей (помидоры свежие)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
Итого за _Завтрак		**500**	**21,08**	**20,12**	**70,63**	**544,46**	**0,39**	**33,01**	**57,90**	**3,88**	**224,66**	**346,15**	**86,26**	**2,76**
Обед														
63К	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,81	6,58	7,04	73,11	0,01	4,73	0,00	2,12	21,79	24,26	15,46	0,80
151К/ссж	Уха Ростовская (горбуша)	220	7,31	5,62	12,53	130,63	0,15	20,09	8,18	2,20	21,92	105,93	29,56	1,07
288М	Куры отварные с маслом (филе куриное) с маслом, 85/5	90	22,06	14,61	0,39	217,69	0,00	0,40	20,00	0,06	8,69	5,09	0,93	0,09
321М/ссж	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	82,66	12,00	0,35	90,30	67,95	34,64	1,37

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**785**	**39,68**	**29,96**	**82,94**	**743,91**	**0,39**	**108,68**	**41,68**	**6,90**	**192,65**	**306,72**	**126,55**	**5,78**
Полдник														
553М/ссж	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,05	6,55	23,05	167,20	0,21			1,95	105,63	79,24	31,04	0,95
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
	Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
Итого за Полдник		**280**	**10,45**	**14,67**	**51,72**	**386,90**	**0,29**	**1,40**	**40,00**	**1,95**	**353,13**	**262,84**	**60,84**	**1,57**
Всего за пятница-1		**1565**	**71,22**	**64,74**	**205,29**	**1675,27**	**1,07**	**143,09**	**139,58**	**12,73**	**770,43**	**915,71**	**273,65**	**10,11**
День/неделя: понедельник-2														
Завтрак														
210М/ссж	Омлет натуральный с картофелем	230	13,28	18,92	21,30	288,26	0,20	23,18	236,50	0,68	93,84	248,23	40,17	3,06
	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,60	16,00	0,04	4,00	0,00	0,08	8,00	24,80	8,40	0,28
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого за _Завтрак		**617**	**18,02**	**20,53**	**64,45**	**498,03**	**0,34**	**40,88**	**236,50**	**0,97**	**134,39**	**327,81**	**76,01**	**6,92**
Обед														
55М	Салат из свеклы отварной с огурцами солеными	60	0,86	3,81	4,01	54,03	0,02	5,10	0,00	1,72	18,21	23,90	11,28	0,64
155К	Суп с лапшой на курином бульоне	220	2,69	7,26	10,98	120,12	0,04	1,67	0,00	3,37	19,61	32,52	8,49	0,51

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
294М/331М	Фрикадельки из кур (куриное филе) с соусом томатно/сметанным, 90/30	120	16,93	16,77	10,59	259,04	0,05	1,38	51,50	0,41	14,11	26,43	8,11	0,47
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
349М/ссж	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	20,12	85,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**815**	**29,35**	**32,59**	**95,76**	**794,17**	**0,40**	**34,88**	**71,30**	**7,84**	**147,02**	**283,81**	**106,94**	**5,29**
Полдник														
428М	Булочка школьная	50	4,48	1,56	30,67	154,45	0,33			0,94	9,77	37,35	6,90	0,53
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		**265**	**12,70**	**4,56**	**54,38**	**316,60**	**0,33**	**1,20**	**20,00**	**0,94**	**258,37**	**227,50**	**37,20**	**0,79**
Всего за понедельник-2		**1697**	**60,07**	**57,68**	**214,58**	**1608,80**	**1,07**	**76,96**	**327,80**	**9,75**	**539,78**	**839,12**	**220,15**	**12,99**
День/неделя: вторник-2														
Завтрак														
173М	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7,61	9,11	41,14	277,47	0,20	0,55	33,10	0,50	135,12	215,65	24,56	1,61
14М	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382М/ссж	Какао с молоком	200	3,88	3,10	15,19	105,46	0,02	0,60	10,12	0,01	125,12	116,20	31,00	1,01
0	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
	Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
Итого за _Завтрак		**565**	**19,41**	**24,69**	**85,12**	**648,10**	**0,33**	**62,07**	**117,72**	**0,89**	**455,44**	**487,85**	**88,51**	**3,57**
Обед														
45М	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	4,88	51,28	0,02	21,56	0,00	1,39	24,30	18,01	9,84	0,33

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
104М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	9,74	9,08	16,63	188,88	0,15	20,60	6,16	1,50	21,75	136,98	35,30	2,05
239М	Тефтели рыбные (филе кеты) с соусом сметанным, 90/30	120	15,23	13,82	14,92	245,13	0,23	1,88	27,80	4,77	53,65	168,21	28,76	0,89
171М	Каша перловая рассыпчатая (с маслом без сахара)	150	4,44	7,04	31,56	207,53	0,06		36,00	0,61	21,18	154,75	18,87	0,87
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**815**	**36,14**	**33,89**	**116,06**	**922,32**	**0,59**	**84,04**	**71,46**	**9,54**	**152,83**	**566,24**	**125,72**	**8,71**
Полдник														
410М	Ватрушка с творогом	50	6,89	4,18	24,19	162,57	0,24	0,10	9,50	0,96	38,04	69,25	9,33	0,46
	Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
Итого за Полдник		**280**	**13,29**	**12,30**	**52,86**	**382,27**	**0,32**	**1,50**	**49,50**	**0,96**	**285,54**	**252,85**	**39,13**	**1,08**
Всего за вторник-2		**1660**	**68,84**	**70,88**	**254,04**	**1952,69**	**1,23**	**147,60**	**238,68**	**11,39**	**893,81**	**1306,95**	**253,36**	**13,36**
День/неделя: среда-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из свежих овощей (огурец свежий)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
294М/330М	Котлеты рубленные из птицы (куриное филе) с соусом сметанным, 60/30	90	10,11	10,62	11,13	172,44	0,05	0,03	32,00	0,37	13,23	25,41	7,49	0,47
302М	Рис отварной	150	3,82	4,97	40,03	212,87	0,04		20,00	0,27	6,07	82,61	27,03	0,55

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
379М/ссж	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	3,00	15,28	99,90	0,02	0,78	10,00		124,77	90,00	14,00	0,13
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
Итого за _Завтрак		**600**	**21,41**	**20,13**	**97,17**	**638,89**	**0,22**	**13,02**	**62,00**	**0,86**	**172,27**	**249,02**	**73,52**	**3,94**
Обед														
94К/ссж	Салат Мозаика	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	15,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
88М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 220/10	230	2,71	6,24	8,66	104,18	0,06	26,95	10,00	2,13	46,24	49,89	21,26	0,79
246/М/ЖКТ	Гуляш из отварной говядины	110г	17,24	17,32	3,78	240,19	0,09	4,70		1,86	18,26	186,82	28,91	2,73
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
473К/ссж	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	19,11	85,10	0,02	80,00	65,36	0,34	11,20	11,68	4,72	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**815**	**35,43**	**34,80**	**103,83**	**878,87**	**0,63**	**118,55**	**115,86**	**7,47**	**122,30**	**565,36**	**228,97**	**10,88**
Полдник														
423М	Булочка с орехами	50	3,66	4,96	28,22	172,33	0,22			1,58	11,31	34,66	7,30	0,55
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		**265**	**11,88**	**7,96**	**51,93**	**334,48**	**0,22**	**1,20**	**20,00**	**1,58**	**259,91**	**224,81**	**37,60**	**0,81**
Всего за среда-2		**1680**	**68,73**	**62,89**	**252,93**	**1852,23**	**1,07**	**132,77**	**197,86**	**9,90**	**554,48**	**1039,19**	**340,09**	**15,63**
День/неделя: четверг-2														
Завтрак														

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
221М/ссж	Сырники с морковью с молоком сгущенным с клюквой с/м, 120/30/20	170	20,07	19,26	42,10	427,77	0,19	5,02	74,60	2,84	244,40	284,89	45,54	0,95
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
388М/ссж	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,64	96,70	0,01	200,00	163,40	0,76	12,00	3,40	3,40	0,63
	Фрукты (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00		0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
Итого за _Завтрак		**520**	**24,77**	**28,11**	**90,53**	**738,04**	**0,31**	**265,82**	**278,00**	**3,90**	**301,60**	**348,29**	**75,14**	**2,38**
Обед														
63К	Салат из свеклы с черносливом орехами	60	0,81	6,58	7,04	73,11	0,01	4,73	0,00	2,12	21,79	24,26	15,46	0,80
133/К	Суп картофельный с рисом, на костном бульоне (оленина)	220	2,00	2,93	12,57	85,83	0,04	4,88	0,00	1,29	10,44	36,85	15,68	0,43
259М	Жаркое по-домашнему (оленина)	230	23,47	17,38	23,94	347,49	0,49	31,10	10,40	4,07	33,96	291,87	58,08	4,31
348/М/ссж	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	86,30	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**775**	**32,12**	**27,65**	**91,61**	**730,24**	**0,67**	**41,52**	**11,90**	**9,65**	**116,14**	**456,47**	**135,17**	**7,99**
Полдник														
	Кефир (2,5%)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	Зефир	30	0,60	3,12	20,67	113,70	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	3,60	1,80	0,42
553К/ссж	Булочка с маком пониженной калорийности	50	4,05	6,55	23,05	167,20	0,21			1,95	105,63	79,24	31,04	0,95

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за Полдник		**280**	**10,45**	**14,67**	**51,72**	**386,90**	**0,29**	**1,40**	**40,00**	**1,95**	**353,13**	**262,84**	**60,84**	**1,57**
Всего за четверг-2		**1575**	**67,34**	**70,42**	**233,85**	**1855,18**	**1,27**	**308,74**	**329,90**	**15,50**	**770,87**	**1067,60**	**271,15**	**11,94**
День/неделя: пятница-2														
Завтрак														
71М	Подгарнировка из свежих овощей (помидоры свежие)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
ТТК/бн	Запеканка из мяса говядины и говяжьей печени «БОГАТЫРЬ» с соусом сметанным, 70/30	100	11,41	12,74	14,88	220,66	0,16	12,68	2889,00	3,79	29,12	169,64	17,62	3,11
312М	Картофельное пюре	150	3,30	5,44	22,21	151,40	0,16	25,94	26,30	0,19	45,62	98,07	33,11	1,23
15М	Сыр порционный	15	3,90	3,92		51,60	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
377М/ссж	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	10,19	42,29	0,00	2,90		0,01	7,75	9,78	5,24	0,89
	Батон йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			8,80	34,00	13,20	0,48
Итого за _Завтрак		**532**	**21,92**	**23,26**	**68,60**	**575,23**	**0,41**	**47,43**	**2949,80**	**4,21**	**244,09**	**412,69**	**79,92**	**6,03**
Обед														
62М	Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	5,48	26,20	0,03	2,89	0,00	0,23	15,59	31,76	21,95	0,41
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с карт. на костн.бульоне со сметаной, 210/10 г.	220	2,72	6,88	10,53	117,28	0,06	18,64	10,00	2,45	42,99	52,29	23,46	1,07
288М/331М	Куры отварные (куриное филе) с соусом томатно/сметанным, 90/30	120	24,08	12,87	2,98	220,58	0,03	2,28	7,50	0,10	15,08	14,52	4,04	0,22
309/М	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,55	43,50	0,05		1,50	0,55	8,75	39,50	11,75	0,98
Итого за Обед		**815**	**39,03**	**24,99**	**103,15**	**799,32**	**0,34**	**63,81**	**39,00**	**4,87**	**118,67**	**233,27**	**90,70**	**7,12**
Полдник														
428М	Булочка школьная	50	4,48	1,56	30,67	154,45	0,33			0,94	9,77	37,35	6,90	0,53
	Йогурт	200	8,20	3,00	11,80	114,00		1,20	20,00		248,00	190,00	30,00	0,20
	Мармелад	15	0,02		11,91	48,15					0,60	0,15	0,30	0,06
Итого за Полдник		**265**	**12,70**	**4,56**	**54,38**	**316,60**	**0,33**	**1,20**	**20,00**	**0,94**	**258,37**	**227,50**	**37,20**	**0,79**
Всего за пятница-2		**1612**	**73,65**	**52,82**	**226,13**	**1691,15**	**1,07**	**112,44**	**3008,80**	**10,01**	**621,13**	**873,45**	**207,82**	**13,94**
Итого		**16343**	**691,56**	**626,46**	**2335,04**	**17811,85**	**11,17**	**1427,39**	**8253,51**	**110,92**	**7000,12**	**10473,05**	**2557,63**	**130,88**

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за завтрак	222,5	225,6	786,1	6 064,1	3,1	689,6	4 374,2	20,2	2 700,0	3 790,4	812,5	42,9
Среднее значение за завтрак	22,2	22,6	78,6	606,4	0,3	69,0	437,4	2,0	270,0	379,0	81,2	4,3
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	15%	33%	52%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	24%	22%	24%	23%	29%	92%	62%	20%	25%	23%	31%	36%
Итого за обед	349,7	304,3	1 015,9	8 198,6	5,1	724,6	3 560,3	77,3	1 469,0	4 300,9	1 321,3	77,5
Среднее значение за обед	35,0	30,4	101,6	819,9	0,5	72,5	356,0	7,7	146,9	430,1	132,1	7,8
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	17%	33%	50%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	38%	30%	31%	32%	46%	97%	51%	77%	13%	26%	51%	65%
Итого за полдник	119,4	96,6	533,0	3 549,1	3,0	13,2	319,0	13,4	2 831,1	2 381,7	423,8	10,5
Среднее значение за полдник	11,9	9,7	53,3	354,9	0,3	1,3	31,9	1,3	283,1	238,2	42,4	1,0
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	13%	25%	60%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	13%	9%	16%	14%	27%	2%	5%	13%	26%	14%	16%	9%
Итого день	691,6	626,5	2 335,0	17 811,8	11,2	1 427,4	8 253,5	110,9	7 000,1	10 473,0	2 557,6	130,9
Среднее значение за день	69,2	62,6	233,5	1 781,2	1,1	142,7	825,4	11,1	700,0	1 047,3	255,8	13,1
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	16%	32%	52%									
Выполнение МР, % от суточной нормы	75%	61%	71%	69%	102%	190%	118%	111%	64%	63%	98%	109%
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-11 лет по МР 2.4.5.0146-19 (с учетом коэф. увеличения на потери при тепловой и др. обработки)	92	103	330	2585	1,1	75	700	10	1100	1650	260	12

Соотношение БЖУ в % от ЭЦ	13%	35%	52%