

Согласовано:

И.О. Директор



Ризаев М. В.

Утверждаю:

СОПЕСКУ
Ольга



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей льготных категорий,
для детей с ограниченными возможностями здоровья
для детей - инвалидов
возрастной группы 7-11 лет

2025-2026 уч. год

1 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
1 день																						
Завтрак																						
		200	5,7	8,0	38,4	249,6	0,06	1,30	0,06	0,90	0,00	0,00	122,86	34,92	150,02	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
		30	2,2	0,2	14,6	66,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
		10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
		200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
		200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
		640	14,1	21,7	79,1	568,7	0,15	2,40	0,17	1,71	0,15	0,25	350,88	71,78	335,16	3,11	348,26	18,99	0,00	0,00		
		Итого за прием пищи:																				
		250	5,9	6,0	20,2	158,4	0,12	6,73	0,22	1,46	0,00	0,08	32,07	28,47	84,54	1,34	510,46	5,75	0,05	0,00	103	2011
		150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	0,13	17,92	125,26	185,89	4,36	263,31	2,28	0,02	0,00	323	2008
		90	8,3	18,6	13,2	254,1	0,06	2,16	0,26	4,35	0,18	0,09	38,14	19,83	97,32	1,23	206,58	5,23	0,05	0,01	281	2011
		50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
		200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
		740	26,4	31,1	108,5	820,1	0,47	8,89	0,50	11,49	0,26	0,33	106,81	188,21	405,55	7,83	1 045,84	13,26	0,13	0,01		
		Итого за прием пищи:																				
		Всего за день:																				

2 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
			Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
			Белки, г	Жиры, г																		
Завтрак																						
		150	14,2	8,6	6,3	201,1	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	0,00	395	2011
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ		50	1,3	5,5	5,4	77,6	0,02	0,00	0,04	0,10	0,00	0,00	31,25	4,03	27,22	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368		30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ		200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%		630	23,9	19,5	52,4	523,0	0,11	1,10	0,08	0,69	0,00	0,24	258,08	40,89	210,46	2,09	346,76	18,99	0,00	0,00		
Обед																						
Итого за прием пищи:																					108	2011
		250	9,0	10,4	23,0	221,5	0,11	4,80	0,25	1,41	0,16	0,11	39,74	25,57	105,52	1,43	409,57	6,44	0,07	0,02	291	2011
СУП С ХЛЕБКАМИ		250	13,1	20,4	44,7	415,2	0,08	1,94	0,31	5,33	0,00	0,09	43,57	188,34	1,59	254,94	4,72	0,09	0,02	0,00	1000	2011
ПЛОДЫ ИЗ ПТИЦЫ		50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		750	25,8	31,1	104,6	801,9	0,25	6,74	0,56	7,72	0,16	0,23	80,43	85,79	311,66	3,92	730,00	11,16	0,17	0,04		
Итого за прием пищи:			49,7	50,6	157,0	1 324,8	0,36	7,84	0,64	8,41	0,16	0,47	338,51	126,68	522,12	6,01	1 076,76	30,15	0,17	0,04		
Всего за день:																						

3 день

3 день																		№ рецеп- туры	Сборники рецептур		
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	180	6,0	7,8	37,2	243,2	0,08	0,84	0,07	1,20	0,09	0,05	20,38	11,39	50,79	1,12	158,15	0,77	0,01	0,01	ТТК 8	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	36,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	610	14,4	13,2	77,8	487,5	0,17	1,94	0,11	1,79	0,09	0,29	247,21	48,25	234,03	2,91	504,91	19,76	0,01	0,01		
Обед																					
Итого за прием пищи:	250	5,2	9,7	13,3	165,8	0,09	6,42	0,23	2,33	0,00	0,10	43,98	28,51	83,61	1,44	487,88	8,19	0,06	0,00	77	2008
СВЕКОЛЬНИК	150	16,0	7,9	33,4	288,8	0,44	0,00	0,04	6,69	0,13	0,10	65,65	58,20	146,66	4,52	523,98	3,64	0,02	0,00	199	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)																					
БЕФСТРОГАНОВ	90	7,2	13,8	4,5	177,6	0,03	1,82	0,05	2,45	0,00	0,05	23,89	10,96	73,92	0,81	148,20	4,36	0,06	0,01	375	1996

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	740	32,1	31,7	88,1	777,5	0,62	8,04	0,32	12,45	0,13	0,28	152,20	114,32	341,99	7,67	1 225,55	16,19	0,15	0,01		
Всего за день:		46,5	44,9	185,9	1 264,9	0,79	9,98	0,43	14,24	0,22	0,57	399,41	162,57	576,02	10,58	1 730,46	35,95	0,16	0,02		

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
	200	7,4	7,1	36,3	238,0	0,08	0,58	0,04	1,20	0,08	0,15	124,19	19,83	113,70	0,49	219,13	10,04	0,01	0,00	184	2008		
	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008			
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011		
	630	15,8	13,2	77,7	491,9	0,16	1,68	0,08	1,20	0,08	0,38	350,51	51,68	293,76	2,04	554,79	29,03	0,01	0,00				
Обед																							
	250	7,3	11,6	14,6	196,7	0,08	5,24	0,21	2,61	0,00	0,09	35,83	25,86	105,57	1,27	410,98	5,84	0,05	0,01	96	2011		
	250	14,7	18,2	39,4	381,5	0,28	20,38	0,57	3,97	0,00	0,24	50,38	68,51	226,91	3,39	1 474,64	16,74	0,13	0,01	133	2008		
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011		
	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011		
	750	25,7	30,1	90,9	743,4	0,42	25,62	0,78	7,56	0,00	0,36	104,89	111,02	370,28	5,56	1 951,11	22,58	0,19	0,02				
		Итого за прием пищи:																					
		41,5	43,4	168,6	1 235,3	0,58	27,30	0,86	8,76	0,08	0,74	455,40	162,70	664,04	7,60	2 505,90	51,61	0,20	0,02				
Всего за день:																							

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	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
	150	14,2	15,1	36,5	337,9	0,23	0,90	0,29	7,30	0,00	0,16	31,44	125,62	232,64	4,70	350,74	5,14	0,07	0,01	KK	
	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
	580	22,5	20,5	77,1	582,1	0,32	2,00	0,33	7,89	0,00	0,40	258,27	162,48	415,88	6,49	697,50	24,13	0,07	0,01		
Обед																					
	250	6,2	6,2	21,8	167,9	0,14	6,73	0,22	1,57	0,00	0,08	27,42	33,92	101,47	1,45	524,12	6,16	0,05	0,00	205	2011
	150	4,4	4,5	31,2	182,9	0,05	0,00	0,02	1,89	0,08	0,04	22,30	18,36	140,44	0,88	83,68	0,00	0,03	0,02	323	2008
	90	12,1	13,9	8,4	207,4	0,07	2,53	0,41	1,62	0,00	0,10	23,66	21,61	116,08	1,36	242,51	5,84	0,09	0,01	308	2008
	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
	740	26,4	24,9	98,3	723,4	0,32	9,26	0,65	6,06	0,08	0,25	92,06	90,54	395,79	4,59	915,80	11,80	0,18	0,03		
		48,9	45,4	175,3	1 305,5	0,64	11,26	0,98	13,95	0,08	0,65	350,33	253,02	811,67	11,08	1 613,30	35,93	0,25	0,04		
того за день:																					

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																						
	200	6,2	10,7	28,1	264,6	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	0,00	0,00	175	2011
	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008
	200	0,3	0,1	13,7	59,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,95	9,93	8,91	0,35	105,88	0,30	0,01	0,00	0,00	375	2011
	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	630	14,7	16,8	67,1	512,9	0,09	25,10	0,05	0,22	0,00	0,24	237,87	37,46	180,33	0,82	441,54	19,29	0,01	0,00	0,00		

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2011
	МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	2011
	Итого за прием пищи:	580	15,5	21,3	67,7	525,2	0,14	1,10	0,14	1,39	0,00	0,24	319,83	45,86	266,24	2,59	346,76	18,99	%	0,00	
Обед																					
	ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	7,0	12,5	11,0	184,7	0,10	5,76	0,23	3,22	0,09	0,10	40,73	54,87	101,42	4,15	633,04	6,29	0,13	0,01	87
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	0,13	19,25	125,34	186,16	4,37	263,35	2,28	0,02	0,00	323
	БЕБЕСТРОГАНОВ	90	7,2	14,8	5,3	191,4	0,05	1,81	0,05	2,79	0,00	0,05	26,77	11,16	74,73	0,82	150,67	4,58	0,06	0,01	375
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349
	Итого за прием пищи:	740	26,4	33,8	91,4	783,7	0,44	7,37	0,30	11,69	0,17	0,31	405,43	208,02	400,11	10,24	1 112,55	13,16	0,21	0,02	
Всего за день:																					
		41,9	55,1	159,2	1 308,9	0,58	5,47	0,44	13,08	0,17	0,55	425,26	253,88	666,35	12,93	1 459,31	32,14	0,21	0,02	0,02	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Пюре из бобовых (горох)	150	13,5	2,0	28,2	184,9	0,37	0,00	0,01	5,53	0,02	0,08	55,84	49,52	123,24	3,81	442,92	3,08	0,02	0,00	199	2011
Уляш из кур	90	9,4	10,7	5,8	157,8	0,06	2,26	0,40	1,21	0,00	0,08	21,08	18,59	93,83	1,14	204,77	4,73	0,07	0,01	308	2008
Клеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,88	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
молоко ультрапастеризованное 2,5%	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
того за прием пищи:	670	31,3	18,1	74,7	586,9	0,52	3,36	0,45	7,33	0,02	0,40	303,75	104,97	400,31	5,74	994,45	26,80	0,09	0,01		
Обед																					
суп картофельный с крупой (гречневая)	250	5,9	5,9	19,9	155,9	0,14	6,71	0,21	2,03	0,00	0,09	32,18	46,05	105,22	1,88	536,94	5,86	0,05	0,00	101	2011
рис отварной	150	3,7	4,5	38,8	210,7	0,03	0,00	0,02	0,35	0,08	0,03	17,85	27,24	73,73	0,50	55,73	0,76	0,03	0,01	304	2011
ефтели мясные	90	8,0	14,2	14,8	218,5	0,06	1,16	0,04	3,79	0,11	0,06	17,12	15,58	88,10	1,04	131,42	3,75	0,05	0,01	279	2011
клеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,60	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
того за прием пищи:	740	21,3	24,9	110,5	750,3	0,29	7,87	0,27	7,15	0,19	0,21	85,63	105,52	304,85	4,32	791,58	10,37	0,14	0,02		
того за день:	52,6	43,0	185,1	1 337,2	0,81	11,23	0,72	14,48	0,21	0,61	389,58	210,49	705,16	11,06	1 786,03	37,17	0,23	0,03			

[illegible]

Возраст детей	Завтрак	Обед
11 лет	618	742