

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Заозерненская средняя школа»
города Евпатории Республики Крым

Г. Н. Ляшкова

«1» *сентября* 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «ЕВПАТОРИЯ-КРЫМ-КУРОРТ»

С. В. Павицкая

«1» *сентября* 2026г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ (ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ, ДЕТИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ, ДЕТИ ИЗ МАЛОИМУЩИХ И МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ) 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОСЕНЬ

2026г.

День: Понедельник 12 лет и старше льготники

неделя: Первая

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак 26,1%															
173	Каша овсяная молочная с маслом	260	6,1	4	40,6	318	0,2	2	32	0,86	221,6	315,4	79,6	2,1		
15	Сыр твердый	15	5,6	7,2	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5		
14	Масло сливочное	10	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
ПР	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27		
ПР	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4		
	ВСЕГО	552	15	15,2	70,3	510,3	0,31	4,6	212	1,7	684,5	716,2	177,6	5,5		

	Обед 35%															
71	Огурцы, помидоры свежие	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
181	Уха с перловой крупой	300	15,1	14,8	23,5	289,3	0,14	8,25	18	1,05	37,9	210,8	55,2	1,5		
261	Печень, тушенная в соусе	100	15,7	10,9	3,3	182	-	-	-	0,3	14,8	46,4	5,8	0,5		
302	Каша гречневая рассып	180	1,1	3,6	35,3	143	0,35	-	-	-	24,8	239,2	159,9	8,5		
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	920	41,4	31,9	169,5	912,5	7,6	17,7	18	2,6	115,1	641,6	354,9	13,2		
	ИТОГО		56,4	47,1	239,8	1422,8	7,9	22,3	230	4,3	799,6	1357,8	532,5	18,7		

День: Вторник 12 лет и старше льготники

Неделя: Первая

№ рецеп туры	Прием пищи	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Наименование блюда																	
	Завтрак 26,1%																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
210	Омлет натуральный	100	23,5	16,5	6,7	226,6	0,2	0,4	116	-	41,4	89,6	6,77	1,07				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	25,7	90	14	0,13				
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-				
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27				
Пр	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4				
338	Фрукты свежие	120	0,8	=	17,2	90,7	0,04	1,1	30	-	216	170,9	23	0,1				
	Всего:	585	35,8	29	69	662,6	7,3	11,7	176	0,6	301,5	323,8	87	2,2				

	Обед 35%																	
71	Огулец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
123	Щи	255	2,6	7,2	17,5	271	0,06	12,3	-	2,8	41,3	63,6	31,4	1,4				
278	Гуляш	100	10	6	23,5	192,	0,08	0,08	14,6	-	28,9	102,5	20,2	1,1				
204	Макароны с маслом	180	3,6	8,2	17,7	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5				
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	37,2	196,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96				
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
	Всего:	895	25,7	23	156,1	1015,3	7,3	39,5	74,6	4,3	148,6	340,1	212,3	10,8				
	ИТОГО		61,5	52	225,1	1677,9	14,6	51,2	250,	4,9	450,1	663,9	299,3	13				

2

День: Среда 12 лет и старше льготники

неделя: Первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак 26,1%															
176	Каша молочная рисовая с маслом	210	21,6	18,1	37,1	308,8	0,05	0,09	58,6	-	121,1	159,2	21	1,5		
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
ПР	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27		
ПР	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4		
282	Какао с молоком	200	52	5,76	7,2	118,6	0,05	1,2	36	-	216	170,9	25,2	0,18		
338	Фрукты свежие	100	0,6	-	15,6	70,7	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1		
	Всего:	575	77,8	28	87,2	616,3	0,61	20,2	118,6	0,8	401,4	396,4	109,6	7,5		

	Обед 35%															
71	Огурцы, помидоры свежие	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
96	Рассольник со сметаной т/о	255	3,2	7,7	23,1	175,9	0,18	17,1	-	2,9	19,8	41,9	33,6	22		
294	Птица тушеная в соусе	100	16	13,6	14,5	236,8	0,06	0,4	16	0,6	44	96	17,3	1,3		
305	Каша пшеничная рассыпчатая	180	2,1	6,9	15,3	236	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
	Всего:	945	30,8	29,8	160,3	946,9	7,4	35,9	40	6	123,6	331,6	203,5	26,4		
	ИТОГО		108,6	57,8	247,5	1563,2	8	56,1	158,6	6,8	525	728	313,1	33,9		

День: Четверг 12 лет и старше льготники

Неделя: первая

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак 26,1%																
173	Каша молочная гречневая с маслом	250	8,64	11,06	44,3	312	0,14	0,9	54,8	-	146,7	221,3	44,3	2,3			
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-			
15	Сыр твёрдый	15	5,6	7,2	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167,5	17,5	0,5			
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13			
Пр	Хлеб ржаной	40	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4			
338	Фрукты свежие	120	0,6	-	15,6	70,7	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1			
	Всего:	640	14,87	15,6	93,3	560,6	0,3	19,5	189,3	0,64	352,4	443,8	121,3	11			

	Обед 35%																	
52	Салат из свеклы отварной	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
102	Суп картофельный с горохом	250	8,2	16,6	24,8	222,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7				
281	Мясо тушеное	100	5,2	6,2	5,3	68,2	0,02	0,1	7,8	-	17,8	62,3	18,3	0,8				
128	Картофель отварной с маслом	180	3	1,9	19	109,9	0,9	3	24,7	0,2	33,1	61,7	21,4	0,7				
388	Отвар шиповника	200	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53				
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
	Всего:	940	25,1	26,3	126,5	585,1	8,2	183	35	2,5	210,6	700	211,5	6,9				
	ИТОГО		39,9	41,9	219,8	1145,7	8,5	202,5	224,3	3,1	563	1143,8	332,8	17,9				

День: Пятница 12 лет и старше льготники

Неделя: первая

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценн.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак 26,1%														
254	Печень жареная с луком	100	9,4	20,8	35,5	272,7	0,05	0,3	13	-	29,6	103,2	30,5	1,2	
143	Каша кукурузная вязкая	180	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4	
71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	0,00	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-	
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27	
Пр	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4	
379	Кофейный напиток	180	3,1	2,6	15,9	100,6	0,04	1,3	20	-	125,7	90	14	0,13	
	ВСЕГО	625	17,9	34,4	88,5	617,3	7,2	19,2	77	1,8	197,6	295,9	114,5	2,6	

	Обед 35%														
45	Салат из белокачанной капусты	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25	
101	Суп с гречневой крупой	250	2,4	3,4	15,1	107,1	0,09	8,2	-	-	26,7	55,9	22,8	0,87	
259	Жаркое по - домашнему	250	23,2	26,6	27,7	474	0,5	42,7	-	3,2	55,2	43,5	86,7	6,6	
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96	
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6	
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9	
	Всего:	910	35,1	31,6	150,2	879,3	7,8	77,9	-	4,7	148,2	262,6	259,7	15,3	
	ИТОГО		53	66	238,8	1496,6	15	97,1	77	6,5	345,8	558,4	374,2	17,9	

День: Понедельник 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(к кал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак 26,1%															
214	Каша гречневая рассыпчатая	180	13	8,2	4,7	288,4	0,08	0,8	256,4	0,6	82,6	187,4	22,6	2,2		
71	Помидор свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
251	Поджарка	100	7,1	17	18	226	0,01	0,05	3,9	-	8,9	31,1	9,1	0,4		
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	82,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
Пр	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27		
Пр	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4		
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125	0,02	1,3	-	-	133,3	111,1	25,5	2,0		
	Всего:	645	27,9	30,1	77,9	768,6	7,2	28,3	280,3	1,4	273,6	401,8	86,1	10,6		

	Обед 35%															
53	Салат из свежкы с зеленым горошком	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
99	Суп из овощей	250	10	4,9	25,9	192,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7		
255	Печень по_строгановски	100	16,8	22,4	13,4	328	0,04	0,3	11,7	-	26,7	93,4	27,4	1,2		
171	Каша пшеничная с маслом	180	1,4	2,4	2,5	59,5	0,02	-	24	-	31,3	102,6	15,6	-		
342	Компот из фруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6		
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	895	37,7	31,3	149,2	878,1	7,3	11	35,7	2,5	194,6	734,2	234,8	6,6		
	ИТОГО		65,6	61,4	227,1	1646,7	14,5	39,3	316	3,9	468,2	1136	320,9	17,2		

День : Вторник 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак 26,1%															
182	Каша молочная пшеничная с маслом	270	16,1	10,7	42,9	294	0,06	1,17	58	-	190	138, 1	30,1	0,5		
15	Сыр твёрдый	15	3,4	4,3	-	53,7	0,03	0,5	130	0,3	220	167, 5	17,5	0,5		
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
ПР	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27		
ПР	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4		
377	Чай с лимоном	200/7	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
	ВСЕГО	557	23,6	19,1	80	507,5	0,16	2,67	308	1,1	458, 9	444, 8	109,9	4,8		

	Обед 35%															
71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
102	Суп картофельный с фасолью	250	8,2	4,1	24,8	22,4	0,18	1,2	-	1,2	99	393	57	2,7		
235	Рыба тушеная в томате с овощами	100	20,3	15,9	17,7	298	0,05	0,2	15,6	-	35,6	124,6	36,7	1,75		
144	Картофель отварной	180	2,1	6,9	15,3	136	0,04	8,9	24	1,2	22,2	48,5	17,8	0,4		
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	900	40,1	28,5	165,2	754,6	7,4	37,3	39,6	3,9	223, 1	729,3	261,7	12,7		
	ИТОГО		63,7	47,6	245,2	1262,1	7,56	39,9	347,6	5	682	1174	371,6	17,5		

День: Среда 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность(к кал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Завтрак 26,1%															
222	Омлет натуральный	100	28,3	44,5	44,9	376	0,1	0,9	-	-	561,3	627	73,2	1,1		
71	Огурцы, помидоры свежие	100														
377	Чай с молоком	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13		
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-		
ПР	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27		
ПР	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4		
338	Фрукты свежие	100	1,8	-	25,2	115,2	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1		
	всего	570	34,2	48,6	107,2	651	0,3	21	60	0,8	841,6	864,2	161,8	7,1		

	Обед 35%															
71	Помидор свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25		
82	Суп картофельный с чечевицей	255	2,7	7,2	17,5	271,2	0,06	12,3	-	2,9	41,3	63,6	31,4	1,4		
265	Плов мясной	250	20,9	21,4	32,9	407,8	0,05	0,4	12,9	-	29,6	103,7	30,4	1,1		
342	Компот из фруктов	200	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6		
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9		
	Всего:	905	33,1	30,2	157,8	977,2	7,2	22,2	12,9	4,2	108,5	312,5	196,6	4,1		
	ИТОГО		67,3	78,8	265	1628,2	7,5	43,2	72,9	5	950,1	1176,7	358,4	11,2		

День: Четверг 12 лет и старше льготники

неделя: Вторая

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь(ккал)	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак 26,1%																
300	Фрукты свежие	100	12,4	15,2	13,4	199,9	0,06	0,5	17,3	-	39,5	110,1	40,6	3			
204	Макароньы отварные с сыром	180	3,6	8,2	9,4	174,1	0,03	0,1	60	-	12,1	10,5	10,5	0,5			
71	Огурец свежий	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25			
14	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,6	32,8	-	-	20	0,1	1,2	1,5	-	-			
ПР	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27			
ПР	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4			
378	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,6	29,2	155,2	0,03	1,4	-	-	158,6	132	20,3	2,4			
	Всего:	645	23,7	30,2	81,2	658,4	7,1	11,2	227	0,9	450,3	474,3	141,1	7,3			

	Обед 35%																	
40	Салат витаминный	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25				
103	Суп картофельный с рисом	250	4	4	25,7	177,4	0,1	9,9	-	1,2	35	81,2	32,7	1,3				
172	Каша ячневая рассыпчатая	180	2	1,3	12,7	73,3	0,8	2	20,6	0,1	27,6	51,4	17,8	0,6				
260	Гуляш мясной	100	11,6	13,3	2,2	176,8	0,01	0,5	-	-	17,4	123,3	17,6	2,5				
342	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,2	116,4	0,02	0,8	-	0,2	5,8	46	33	0,96				
Пр	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6				
Пр	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9				
	Всего:	910	27,1	20,2	148	725,7	8	91,9	23,1	2,6	138,8	482,8	213,7	7,5				
	ИТОГО		51	50,4	229,2	1384,1	15,1	103,1	250	3,5	589,1	957,1	354,3	14,8				

День: Пятница 12 лет и старше льготники

Неделя: Вторая

№ рецепт уры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Завтрак 26,1%																
283	Бифстроганов	100	22	8,7	1	238,5	0,04	0,11	32,0	-	22,37	120	15	1,36			
139	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,03	5,5	11,8	115,5	0,04	25,6	-	-	88	61	31,2	1,2			
71	Огурец, помидор свежий	100	0,8	-	35,3	161,3	0,08	17,5	-	0,2	28,7	18	15,4	5,1			
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,8	41,6	-	1	-	-	15,3	23,2	12,3	2,13			
ПР	Хлеб пшеничный	35	1,95	0,25	12	43,1	0,02	-	-	0,3	5,75	21,7	8,25	0,27			
ПР	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	14,7	42,3	0,02	-	-	0,2	4,7	16	37	0,4			
	ВСЕГО	660	29,9	47,7	84,6	642,3	7,2	52,9	32	0,7	173,3	274,9	126,1	10,7			

	Обед 35%																
55	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	0,5	0,1	1,9	11	7	8,7	-	-	8,5	15	7	0,25			
98	Суп крестьянский	250	2,3	7,3	9,1	238,2	0,05	11,8	-	-	43,5	40,2	17,01	0,7			
229	Рыба тушеная с овощами	100	22,1	3,41	7,9	215,6	0,05	3,3	21,6	2,1	44,6	77,1	17,6	0,4			
304	Рис отварной	180	3,7	5,5	37,5	215,4	0,03	-	33,6	0,8	3,1	75,6	23,3	0,6			
388	Отвар шиповника	180	0,4	0,27	17,2	2,8	0,01	100	-	-	7,7	2,1	2,67	0,53			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	28,9	86,2	0,05	-	-	0,8	13,8	52,2	19,8	0,6			
ПР	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	29,4	84,6	0,03	-	-	0,3	9,5	32	75	0,9			
	Всего:	900	36,8	17,8	131,9	853,8	7,22	123,8	55,2	4	130,7	294,2	162,4	4			
	ИТОГО		66,7	65,5	216,5	1496,1	14,4	176,7	87,2	4,7	304	569,1	288,5	14,7			

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ РАСХОДА ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 12 лет

Льготная категория

Норма	Наименование продуктов	Понед 1	Втор1	Сред1	Четв1	Пятн1	Понед2	Втор2	Сред2	Четв2	Пятн2	среднее
24	Субпродукты	133					90					22
9	Сыр	25			16			25		25		9
120	Фрукты свежие	31	164	140	147	140	164	147	140	-	147	122
47	Масо		51		74	79	57		79	63	60	46,3
32	Куры 1 кат , филе кур			74		144				70		29
36	Творог			187					115			30
24	Яйцо грамм	4	80		40		80	40	10			25
54	Белки	56,4	61,5	108,6	39,9	53	65,6	63,7	67,3	51	66,7	63,3
55	Жиры	47,1	52	57,8	41,9	66	61,4	47,6	78,8	50,4	65,5	56,7
230	Углеводы	239,8	225,1	247,5	219,8	238,8	227,1	245,2	265	229,2	216,5	235,4
1632	Ккал	1422,8	1677,9	1563,2	1145,7	1496,6	1646,7	1262,1	1628,2	1384,1	1496,1	1572,3

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165201

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027