

Утверждено:

директор Сухов Е.Е.

МОУ «Образовательный комплекс «Успех»

«12» января 2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МОУ «Образовательный комплекс «Успех» ЦО «Чебаковский»

дошкольная группа (3 - 7 лет)

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МЕНЮ

Сад 10 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" 200	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ 205	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
КАКАО С МОЛОКОМ 150	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 5
II Завтрак									
ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	БАНАН 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	ЯБЛОКО 100	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	ЯБЛОКО 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100
Обед									
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 250/10/5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 250/10/5	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 250/10/5	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 30	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 25
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130	КОПИЯ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ 250/15	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ 250/15/10	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 120	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250
ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	ГУЛЯШ 50/50	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 85	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 230	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	ПЛОВ 150	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ 85	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	РИС ОТВАРНОЙ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/5	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 185/15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 40						
Полдник									
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100	КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 100
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ПЕЧЕНЬЕ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ПЕЧЕНЬЕ 30
			БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30					СЫР (ПОРЦИЯМИ) 30	

Утверждено:

директор Сухов Е.Е.

МОУ «Образовательный комплекс «Успех»

«12» января 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Обучающихся МОУ «Образовательный комплекс «Успех» ЦО «Чебаковский»

Младшая возрастная группа (7-11 лет)

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
727	Блины с джемом или оладьи со сгущ. молоком	150/50	11	13	69	438	0,27	1,1	45	5,6	281	296	66	2
	Йогурт Фруктовый	100	3	3	17	113	0,04	0,8	25	0	149	113	18	0
694	Какао с молоком сгущен.	200	4,6	4,9	28	176	0	0	0	0,1	150	122	32	1
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			19	22	128	793	0,31	16	73	6,6	603	547	127	6
Обед														
133	Суп картофельный с курицей	250/8	6	6	20	104	0,1	7	0,2	1,9	42	108	30	2
498	Котлета из мяса кур	90	16	18	10	243	0	0,6	22,6	0,6	22	138	21	1
511	Рис отварной	150	4	6	39	228	0,03	1	18,2	0,6	31	99	32	1
	Овощи св (огурец или помидор)	60	1,2	0,4	3	8	0	6	0	0,3	15	24	10	1
631	Компот из свежих плодов	200	0,47	0,1	35	142	0	16	0	0,1	17	7	7	0
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			30	31	122	794	0,63	31	41	3,8	133	408	107	6
Итого за день			49	52	250	1587	0,94	47	114	10,4	736	955	235	12

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
259	Жаркое по-домашнему	250	23	26	23	389	0,16	9,6	0	4,5	43	294	60	5,5
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21	62	0	2	0	0	8	10	5	1
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			26	27	73	596	0,19	26	3	5,9	80	345	86	10
Обед														
135	Суп из овощей	250	3	5	9	104	0,08	21	0,03	8	30	55	22	1
488	Филе куриное тушёное в соусе	60/60	15	17	4	244	0,15	14	16,2	3	41	156	23	3
	Овощи св (огурец или помидор)	60	1,2	0,4	3	8	0	6	0	0,3	15	24	10	1
516	Макаронные изделия отварные	150	7	4	41	233	0,1	6	12,7	1,4	31	53	16	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200/10	0,6	0	31	132	0	1	0	0,5	33	23	18	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			28	27	103	790	1	48	29	13,5	157	343	97	8
Итого за день			55	54	176	1385	1,02	74	31,9	19,4	238	689	184	18

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: среда
Неделя: 1Сезон:
Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366	Запеканка творожная со сгущ мол	200/50	31	18	51	509	0,1	0,8	46,1	0,8	350	391	50	1,4
692	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	2,51	2,75	23	122	0,2	1	0,1	0	60	45	7	0,4
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			36	21	102	775	0,33	16	49,2	2,2	440	478	78	5
Обед														
147	Суп вермишелевый с курицей	250/10	5	7	16	142	0	0,8	0,2	1,3	26	39	12	1
ТТК	Котлета "Школьная"	90	17	13	15	243	0,09	14	0,13	3,2	74	147	34	2
520/534	Сложный гарнир:картофельное пюре и капуста тушёная	75/75	3	3	19	140	0,11	16	2	0,9	64	72	30	1
685	чай с шиповником	200	0,3	0	16	69	0	13	0	0	14	9	6	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	16	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	1
Итого за Обед			27	23	82	663	0,7	44	2	5,7	185	299	90	6
Итого за день			63	45	185	1438	1,03	59	52	7,9	625	776	168	11

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.43590-20

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: четверг
Неделя: 1Сезон:
Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
488	Филе куриное тушеное в соусе	60/60	15	17	4	244	0,15	14	16,2	3	41	156	23	3
516	Макаронные изделия отварные	150	7	4	41	233	0,1	6	12,7	1,4	31	53	16	1
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
Итого за Завтрак			24	22	89	681	0,28	34	31,9	5,8	107	259	65	9
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6	10	106	0	12	8	1	56	66	21	1
461	Тефтели мясные с соусом	60/50	15	18	17	279	0,04	1	16,8	0,6	22	86	15	0,6
520	Картофельное пюре	150	3	7	22	164	0,14	18	0	0,2	37	87	28	1
634	Компот из свежемороженных ягод	200/10	0	0,1	33	138	0	16	0	0,1	14	6	7	0
769	выпечное изделие	100	10	13,8	27	271	0,14	0	7,5	1,5	269	105	24	2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			32	45	124	1027	0,82	47	32	3,7	405	382	103	5
Итого за день			57	67	213	1708	1,1	81	64	9,5	512	641	167	14

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338	Котлета рыбная	90	12	10	11	146	0,07	0	0,07	0,7	41	167	11	1
520	Картофельное пюре	150/5	3	7	22	164	0,14	18	14,9	0,2	37	87	28	1
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21	62	0	2	0	0	8	10	5	1
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			18	18	83	517	0,24	34	18	2,3	115	305	65	6
139	Суп картофельный с горохом	250	6	6	22	167	0,25	5	0	2,8	40	78	33	2
488	Филе индейки тушеное в соусе	55/55	15	17	4	244	0,15	14	16,2	3	41	156	23	3
511	Рис отварной	150	3,9	6	37,1	219	0,03	1	18,2	0,6	30,9	99	32	0,8
	Овощи св (огурец или помидор)	60	1,2	0,4	3	8	0	6	0	0,3	15	24	10	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200/10	1	0,6	31	132	0	2	0	0,1	5	8	3	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			29	30	112	839	0,93	28	34	7,1	139	397	108	8
Итого за день			47	48	195	1355	1,17	62	52	9,4	254	703	173	14

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/10	3	7	31	198	0,04	1	39,5	0,1	89	94	21	1
3	Бутерброд с сыром	35/35	10	10	20	213	0,01	0,72	70	0,8	307	217	19	0,8
694	Какао с молоком сгущен.	200	4,6	4,9	28	176	0	0	0	0,1	150	122	32	1
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			18	23	93	653	0,05	16	113	1,9	569	449	83	6
Обед														
160	Суп молочный с макаронными	200	4	4	14	126	0,3	1	26,4	0,3	130	110	21	1
498	Котлета из мяса кур	90	16	18	10	243	0	0,6	22,6	0,6	22	138	21	1
516	Макаронные изделия отварные	150	7	4	41	233	0,1	6	12,7	1,4	31	53	16	1
	Овощи св (огурец или помидор)	60	1,2	0,4	3	8	0	6	0	0,3	15	24	10	1
636	Компот из апельсинов(манд.)	200	0,2	0	35	142	0,6	3	0	0,1	22	12	12	0,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			30	27	119	821	1,5	16	62	3	228	369	89	4
Итого за день			49	49	212	1473	1,55	32	174	4,9	796	817	172	10

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: вторник
Неделя: 2Сезон:
Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Котлета "Школьная"	90	17	13	15	243	0,09	14	0,13	3,2	74	147	34	2
511	Рис отварной	150	4	5	37	219	0	1,4	18,2	0,6	31	99	32	0,8
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21	62	0	2	0	0	8	10	5	1
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
Итого за Завтрак			24	19	102	668	0,12	31	21,3	5,2	142	298	92	7
Обед														
147	Суп вермишелевый с курицей	250/10	5	7	16	145	0	0,8	0,2	1,3	26	39	12	0,7
259	Жаркое по-домашнему	250	23	26	23	389	0,16	9,6	0	4,5	43	294	60	5,5
	Овощи св (огурец или помидор)	60	1,2	0,4	3	8	0	6	0	0,3	15	24	10	1
634	Компот из свежемороженых яг.	200/10	0	0,1	33	138	0	16	0	0,1	14	6	7	0
	выпечное изделие	100	10	13,8	27	271	0,14	0	7,5	1,5	269	105	24	2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			41	47	117	1020	0,8	32	7,7	8	374	499	120	9
Итого за день			65	67	219	1688	0,92	64	29	13,2	517	797	212	16

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: среда
Неделя: 2Сезон:
Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	яйцо вареное	1шт	6	5	1	78	0,06	0	0	0	50	5	10	1,19
508	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	252	0,2	1,5	14,4	4,6	22	216	125	4
685	чай с шиповником	200	0,3	0	16	69	0	13	0	0	14	9	6	1
3	Бутерброд с сыром	35/35	10	10	20	213	0,01	0,72	70	0,8	307	217	19	0,8
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			26	22	90	678	0,27	29,4	87,4	6,3	415	463	172	10
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6	10	106	0	12	8	1	56	66	21	1
338	Котлета рыбная	90	12	7	8	146	0,06	0	0,06	0,7	42	97	31	1
520	Картофельное пюре	150	3	4	22	138	0,14	18	14,9	0,17	37	87	27	1
	Овощи св (огурец или помидор)	60	1,2	0,4	3	8	0	6	0	0,3	15	24	10	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200/10	1	0,6	31	132	0	2	0	0,1	5	8	3	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			21	18	89	599	0,7	38	23	2,57	162	314	100	6
Итого за день			47	40	179	1277	0,97	67	110	8,87	577	777	272	16

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
451	Шницель мясной	90	14	19	12	327	0,2	0,3	0	2,7	13	110	22	1,8
516	Макаронные изделия отварные	150	7	4	41	233	0,1	6	12,7	1,4	31	53	16	1
707	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,02	4	0	0,2	14	8	3	0
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			24	24	102	789	0,35	25	15,7	5,7	87	212	62	6
Обед														
133	Суп картофельный	250	6	6	20	98	0,08	31	0	1	42	50	21	1
488	Филе куриное тушеное в соусе	60/60	15	17	4	244	0,15	14	16,2	3	41	156	23	3
511	Рис отварной	150	4	5	37	219	0	1,4	18,2	0,6	31	99	32	0,8
	Овощи св (огурец или помидор)	60	1,2	0,4	3	8	0	6	0	0,3	15	24	10	1
631	Компот из свежих плодов	200	0,47	0,1	35	142	0	16	0	0,1	17	7	7	0
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			29	29	115	780	0,73	68	34	5,3	152	369	100	7
Итого за день			53	53	216	1569	1,08	93	50	11	240	581	162	13

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
461	Тефтели мясные с соусом	60/50	15	18	17	279	0,04	1	16,8	0,6	22	86	15	0,6
520	Картофельное пюре	150	3	7	22	164	0,14	18	14,9	0,2	37	87	27	1
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
Итого за Завтрак			21	26	83	648	0,21	33	34,7	2,2	93	222	67	6
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	7	13	122	0	11	10	2	59	61	27	1
488	Филе индейки тушеное в соусе	55/55	15	17	4	244	0,15	14	16,2	3	41	156	23	3
516	Макаронные изделия отварные	150	7	4	41	233	0,1	6	12,7	1,4	31	53	16	1
	Овощи св (огурец или помидор)	60	1,2	0,4	3	8	0	6	0	0,3	15	24	10	1
634	Компот из свежемороженых ягод	200/10	0	0,1	33	138	0	16	0	0,1	14	6	7	0
	выпечное изделие	100	10	13,8	27	271	0,14	0	7,5	1,5	269	105	24	2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			37	43	136	1085	0,89	53	46	8,6	436	437	115	8
Итого за день			58	69	219	1732	1,1	86	81	10,8	530	659	182	14

ИТОГО ЗАВТРАК

ИТОГО ОБЕД

ИТОГО за весь период

Среднее значение за период

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
236	224	944	6797,9	2,35	259	447	44,1	2652	3577	897	70,9
305	320	1120	8416,2	8,53	406	312	61,3	2372	3817	1029	66,3
541	544	2063	15214,1	10,9	666	759	105	5024	7394	1926	137
54,1	54,4	206	1521,41	1,09	66,6	75,9	10,5	502	739	193	13,7

Утверждено:

директор Сухов Е.Е.

МОУ «Образовательный комплекс «Успех»

«12» января 2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Обучающихся МОУ «Образовательный комплекс «Успех» ЦО «Чебаковский»

Старшая возрастная группа (12-18лет)

Разработано в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
727	Блины с джемом или оладьи со сгущ. молоком	170/50	12	14	78	496	0,32	1,2	51	6,3	318	335	79	2
	Йогурт Фруктовый	100	3	3	17	113	0,04	0,8	25	0	149	113	18	0
694	Какао с молоком сгущен.	200	4,6	4,9	28	176	0	0	0	0,1	150	122	32	1
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			20	23	137	851	0,36	16	79	7,3	640	586	140	6
Обед														
133	Суп картофельный с курицей	250/8	6	6	20	104	0,1	7	0,2	1,9	42	108	30	2
498	Котлета из мяса кур	100	17	18	10	270	0	0,7	25	0,7	24	153	23	1
511	Рис отварной	180	5	7	46	274	0,04	1	18,2	0,6	31	99	32	1
	Овощи св (огурец или помидор)	100	2	0,7	7	13	0	10	0	0,5	25	40	17	2
631	Компот из свежих плодов	200	0,47	0,1	35	142	0	16	0	0,1	17	7	7	0
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			32	32	133	872	0,64	35	43	4,1	146	439	117	7
Итого за день			53	55	270	1723	1	51	122	11,4	785	1025	258	13

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
259	Жаркое по-домашнему	270	25	28	25	457	0,17	10,4	0	4,86	46	318	65	6
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21	62	0	2	0	0	8	10	5	1
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			28	29	75	664	0,2	26	3	6,26	83	369	91	10
Обед														
135	Суп из овощей	250	3	5	9	104	0,08	21	0,03	8	30	55	22	1
488	Филе куриное тушёное в соусе	70/70	18	20	5	285	0,18	16	19	3,5	48	182	27	3
	Овощи св (огурец или помидор)	100	2	0,7	7	13	0	10	0	0,5	25	40	17	2
516	Макаронные изделия отварные	180	8	11	41	294	0,12	6	15,2	1,6	34	56	18	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200/10	0,6	0	31	132	0	1	0	0,5	33	23	18	1
	выпечное изделие	100	10	13,8	27	271	0,4	0	7,5	1,5	268	105	24	2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			44	51	135	1168	1	54	42	15,9	445	493	134	10
Итого за день			72	80	210	1832	1,48	80	44,7	22,2	528	862	225	21

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: среда
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
366	Запеканка творожная со сгущ мол	200/50	31	18	51	509	0,1	0,8	46,1	0,8	350	391	50	1,4
692	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	2,51	2,75	23	122	0,2	1	0,1	0	60	45	7	0,4
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			36	21	102	775	0,33	16	49,2	2,2	440	478	78	5
Обед														
147	Суп вермишелевый с курицей	250/10	5	7	16	142	0	0,8	0,2	1,3	26	39	12	1
ТТК	Котлета "Школьная"	100	19	14	17	270	0,1	16	0,14	3,6	82	163	38	2
520/534	Сложный гарнир:картофельное пюре и капуста тушёная	90/90	4	4	23	168	0,13	19	2	1	77	86	36	1
685	чай с шиповником	200	0,3	0	16	69	0	13	0	0	14	9	6	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	16	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	1
Итого за Обед			30	25	88	718	0,73	49	2	6,2	206	329	100	6
Итого за день			66	47	191	1493	1,06	65	52	8,4	646	806	178	11

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.43590-20

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: четверг
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
488	Филе куриное тушеное в соусе	70/70	18	20	5	286	0,18	16	19	4	48	182	27	4
516	Макаронные изделия отварные	180	7	11	41	294	0,12	6	15	1,6	34	56	16	1
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
Итого за Завтрак			27	32	90	785	0,33	36	37	7	116	287	69	10
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6	10	106	0	12	8	1	56	66	21	1
461	Тефтели мясные с соусом	90/80	17	20	19	36	0,05	1	16,8	0,8	25	97	17	1
520	Картофельное пюре	180	4	5	26	198	0,17	22	0	0,2	44	104	33	1
634	Компот из свежемороженных ягод	200/10	0	0,1	33	138	0	16	0	0,1	14	6	7	0
769	выпечное изделие	100	10	13,8	27	271	0,14	0	7,5	1,5	269	105	24	2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			35	45	130	818	0,86	51	32	3,9	415	410	110	6
Итого за день			63	77	220	1603	1,19	87	69	10,9	531	697	178	15

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: пятница
Неделя: 1Сезон:
Возраст: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
338	Котлета рыбная	100	13	11	12	162	0,08	0	0,08	0	46	186	12	1
520	Картофельное пюре	180/10	4	5	26	236	0,17	22	0	0,2	44	104	33	1
686	Чай с лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21	62	0	2	0	0	8	10	5	1
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			20	17	88	605	0,28	38	3,08	1,6	127	341	71	6
139	Суп картофельный с горохом	250	6	6	22	167	0,25	5	0	2,8	40	78	33	2
488	Филе индейки тушеное в соусе	70/70	18	20	5	285	0,18	16	19	4	48	182	27	4
511	Рис отварной	180	5	7	47	274	0,04	1	18,2	0,6	30,9	99	32	0,8
	Овощи св (огурец или помидор)	100	2	0,7	7	13	0	10	0	0,5	25	40	17	2
639	Компот из смеси сухофруктов	200/10	1	0,6	31	132	0	2	0	0,1	5	8	3	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			34	35	127	940	0,97	34	37	8,3	156	439	119	11
Итого за день			54	52	215	1545	1,25	72	40	9,9	283	781	190	17

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: понедельник
Неделя: 2Сезон:
Возраст: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	4	8	37	264	0,05	1	47	0,1	107	113	25	1
3	Бутерброд с сыром	35/35	10	10	20	213	0,01	0,72	70	0,8	307	217	19	0,8
694	Какао с молоком сгущен.	200	4,6	4,9	28	176	0	0	0	0,1	150	122	32	1
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			19	24	99	719	0,06	16	120	1,9	587	468	87	6
Обед														
160	Суп молочный с макаронными	200	4	4	14	126	0,3	1	26,4	0,3	130	110	21	1
498	Котлета из мяса кур	100	18	20	11	270	0	0,7	25	0,7	24	153	23	1
516	Макаронные изделия отварные	180	7	11	41	294	0,1	6	15,2	1,6	34	56	16	1
	Овощи св (огурец или помидор)	100	2	0,7	7	13	0	10	0	0,5	25	40	17	2
636	Компот из апельсинов(манд.)	200	0	0,1	33	142	0,6	3	0	0,1	22	12	12	0,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			33	36	122	914	1,5	20	67	3,5	242	403	97	5
Итого за день			52	59	220	1633	1,56	36	187	5,4	829	870	185	11

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: вторник
Неделя: 2Сезон:
Возраст: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Котлета "Школьная"	100	19	14	17	270	0,1	16	0,13	3,5	82	164	38	2
511	Рис отварной	180	5	7	47	274	0	1,4	18,2	0,6	31	99	32	0,8
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,4	0,1	21	62	0	2	0	0	8	10	5	1
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
Итого за Завтрак			27	22	114	751	0,13	33	21,3	5,5	150	315	96	7
Обед														
147	Суп вермишелевый с курицей	250/10	5	7	16	145	0	0,8	0,2	1,3	26	39	12	0,7
259	Жаркое по-домашнему	280	26	20	23	436	0,16	10	0	4,5	43	294	60	6
	Овощи св (огурец или помидор)	100	2	0,7	7	13	0	10	0	0,5	25	40	17	2
634	Компот из свежемороженых яг.	200/10	0	0,1	33	138	0	16	0	0,1	14	6	7	0
	выпечное изделие	100	10	13,8	27	271	0,14	0	7,5	1,5	269	105	24	2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			45	42	121	1072	0,8	37	7,7	8,2	384	515	127	11
Итого за день			72	64	235	1823	0,93	70	29	13,7	535	830	223	18

Приложение 2 к СанПиН 2.3/2.4 3590-20

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: среда
Неделя: 2Сезон:
Возраст: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
209	яйцо вареное	2шт	13	11	2	155	0,12	0	0	0	50	10	10	2
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	8	40	334	0,2	1,5	14,4	4,6	22	245	163	6
685	чай с шиповником	200	0,3	0	16	69	0	13	0	0	14	9	6	1
3	Бутерброд с сыром	35/35	10	10	20	213	0,01	0,72	70	0,8	307	217	19	0,8
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			34	30	92	837	0,33	29,4	87,4	6,3	415	496	209	13
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	6	10	106	0	12	8	1	56	66	21	1
338	Котлета рыбная	100	13	11	12	204	0,08	0	0,08	0,8	46	186	31	1
520	Картофельное пюре	180	4	5	26	198	0,17	22	14,9	0,2	44	104	33	1
	Овощи св (огурец или помидор)	100	2	0,7	7	13	0	10	0	0,5	25	40	17	1
639	Компот из смеси сухофруктов	200/10	1	0,6	31	132	0	2	0	0,1	5	8	3	1
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			24	24	101	722	0,75	46	23	2,9	183	436	113	6
Итого за день			58	53	193	1559	1,08	75	110	9,2	598	932	322	19

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
451	Шницель мясной	100	16	21	13	363	0,22	0,33	0	3	14	122	24	2
516	Макаронные изделия отварные	180	6	11	41	294	0,1	6	16	1,6	34	56	16	1
707	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	0,02	4	0	0,2	14	8	3	0
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
Итого за Завтрак			26	33	103	887	0,37	25	19	6,2	91	227	65	7
Обед														
133	Суп картофельный	250	6	6	20	98	0,08	31	0	1	42	50	21	1
488	Филе куриное тушеное в соусе	70/70	18	20	5	462	0,18	16	19	4	48	182	27	4
511	Рис отварной	150	4	5	37	219	0	1,4	18,2	0,6	31	99	32	0,8
	Овощи св (огурец или помидор)	100	2	0,7	7	13	0	10	0	0,5	25	40	17	2
631	Компот из свежих плодов	200	0,47	0,1	35	142	0	16	0	0,1	17	7	7	0
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			32	32	120	1003	0,76	74	37	6,5	169	411	111	9
Итого за день			58	65	222	1889	1,13	99	56	12,7	261	638	176	15

Рацион: МЕНЮ 2025 год

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: дети 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
461	Тефтели мясные с соусом	80/70	19	23	21	364	0,05	1	16,8	0,8	27	107	19	1
520	Картофельное пюре	180	4	5	26	198	0,17	22	14,9	0,2	44	104	33	1
685	Чай с сахаром	200/10	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	Фрукт свежий (яблоко или мандар)	100	0,6	0,6	14	66	0	14	3	0,9	22	15	11	3,1
	Батон йодированный	30	2	0,3	15	79	0,03	0	0	0,5	7	26	10	0,3
Итого за Завтрак			26	29	91	767	0,25	37	34,7	2,4	105	260	77	6
Обед														
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2	7	13	122	0	11	10	2	59	61	27	1
488	Филе индейки тушеное в соусе	70/70	18	20	5	285	0,18	16	19	4	48	182	27	4
516	Макаронные изделия отварные	180	7	11	41	294	0,11	6	14	1,6	34	56	13	1
	Овощи св (огурец или помидор)	100	2	0,7	7	13	0	10	0	0,5	25	40	17	2
634	Компот из свежемороженых ягод	200/10	0	0,1	33	138	0	16	0	0,1	14	6	7	0
	выпечное изделие	100	10	13,8	27	271	0,14	0	7,5	1,5	269	105	24	2
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	15	69	0,5	0	0	0,3	7	32	8	0,7
Итого за Обед			41	53	141	1192	0,93	59	51	10	456	482	123	10
Итого за день			66	82	232	1959	1,18	97	85	12,4	561	742	200	16

ИТОГО ЗАВТРАК

ИТОГО ОБЕД

ИТОГО за весь период

Среднее значение за период

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
263	259	989	7639,5	2,64	273	454	46,7	2756	3828	983	75,4
351	374	1218	9418,9	9,22	459	342	69,5	2803	4356	1151	79,8
614	633	2207	17058,4	11,9	732	795	116	5558	8184	2134	155
61,4	63,3	221	1705,84	1,19	73,2	79,5	11,6	556	818	213	15,5