



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
ЛЕТНЯЯ КАМПАНИЯ 2025 г. пос. Подъяпольск

ДЕНЬ 1 02.06.2025

Возраст 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные				
			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														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной	250	9,4	6,9	44,1	274,5	0,21			0,2	14	117	41,5	1,4
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9
ТТК 1	Батон школьный	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак		620	14,7	22,5	94,3	640,4	0,35	10,1	0,6	4,4	51,1	194,3	65,2	5,3
Обед														
42	Салат из моркови	70	1,3	0,1	11,6	53,6	0,06	4,8		0,4	26,1	52,8	36,5	0,7
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2		2,4	34,9	49,8	26	1,2
ТТК 8	Тедфеля мясная (1 вариант)	90/30	10	12,4	24,7	250,6	0,01	1,4		2,3	4,2	8,3	3,7	0,1
309	Макаронные изделия отварные	170	5,7	2,1	36,7	189	0,09			0,8	10,2	45,8	8,3	0,8
348	Компот из плодов или ягод сухеных (	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	18,3	19,4	8,3	0,5
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5
Итого за Обед		750	26,4	28,3	141,8	923,6	0,36	26,3		9,4	107,2	234,8	97,8	4,3
Полдник														
424	Булочка домашняя	100	7,3	6	54,2	300,3	0,13		3,5	3,2	13,4	70,7	12,7	1
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9
Итого за Полдник		300	7,6	6,1	65,4	347,2	0,13	27,6	4	3,2	24,8	79	19,2	1,9
Итого за День			48,7	56,9	301,5	1911,1	0,84	64	4,6	16,9	183,1	508,1	182,1	11,5



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подпольское» Школовского муниципального округа Приморского края

ДЕНЬ 2 03.06.2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные				
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
71	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15		0,4	8,4	15,6	12	0,5		
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства	250	11,3	4,8	90	448,6					0,4	0,5				
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9		
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6		
	Итого за Завтрак	560	15,3	10,3	122,7	646,1	0,11	17,9	0,5	3,1	32,8	62,9	26,3	2		
Обед																
49	Салат витаминный 2 вариант	70	1,1	0,1	6,3	31,6	0,04	14,4		0,1	23,2	33,8	15,8	0,5		
96	Рассольник ленинградский с птицей	250	5,1	8,3	16,7	151,1	0,12	16,9		2,4	18,3	70,1	27,8	1,1		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,5	5,6	5	136,7	0,11	5,1	9,9	3,2	34,3	227,1	40,6	0,8		
312	Пюре картофельное	170	3,8	2,9	25,2	141,8	0,18	29,2		0,2	15	85,3	33,6	1,3		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6		
ТТК 1	Батон школьный	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9		
	Итого за Обед	890	36,1	28	135,3	928,8	0,68	65,6	9,9	11,7	135,6	540,1	153,2	6		
Полдник																
414	Пирог открытый	100	6,6	4,1	57,9	295,4	0,12		5	2,2	12,5	65	11,5	1		
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9		
	Итого за Полдник	300	6,8	4,3	73,8	362	0,13	4	5	2,3	19,3	69,4	15,1	1,9		
Итого за День			58,2	42,6	331,8	1936,9	0,92	87,5	15,4	17	187,6	672,3	194,6	9,8		

74,9



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подпальское» Школовского муниципального округа Гродненской области

ДЕНЬ 3 04.06.2025

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные					
			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																	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,1	3,9	26,5	160,5	0,04			0,5	11,8	26	7,2	0,3			
ТТК 7	Сырники из творога	75	5,3	6,5	20,3	160,5	0,03	0,5		0,5	55,5	307,5	30	0,8			
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1			
ТТК 1	Батон школьный	75	5,9	10	37,7	264	0,13			4,9	17,6	69,3	12,8	1,1			
Итого за Завтрак		550	16,5	20,4	97,4	639,1	0,2	1,6	0,5	5,9	597,4	412,2	57,4	3,2			
Обед																	
19	Салат из свежих огурцов с луком	70	0,6	4,8	2,6	55,9	0,02	7		2,2	17	31,2	9,8	0,4			
99	Суп из овощей с птицей	250	4,7	8,1	11,1	126,1	0,1	21,6		2,4	29,7	51,6	26,3	1			
291	Плов из птицы	250	21,3	22,6	54,7	446,2	0,15	4,4		3,1	28,4	127,5	62,6	2,1			
538	Напиток из шиповника	200	0,1		9,1	37,4		27,5			7,1		2,3				
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4			
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7			
Итого за Обед		840	33,2	43	121,3	934	0,41	60,4	0,1	11,5	97,9	279,5	119,2	4,6			
Полдник																	
425	Булочка дорожная	100	6,2	7,1	47	276,7	0,11			3,1	14,5	57,4	10,9	0,8			
360	Кисель из повидла	200	0,1		25,4	99,6		0,5		0,2	4,2	6,7	1,8	0,1			
Итого за Полдник		300	6,3	7,1	72,4	376,3	0,11	0,5		3,3	18,8	64,1	12,7	0,9			
Итого за день			56	70,5	291,1	1949,5	0,72	62,5	0,6	20,7	714,1	755,8	189,3	8,8			

75,4

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "СОБИНЕ"
Школовского муниципального округа
Приморского края

ДЕНЬ 4 05.06.2025

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подгольское» Школовского муниципального округа Приморского края

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
57	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7		
211	Омлет с сыром	170	12,4	13,7	2,8	183,6	0,03	0,1	90,8	1,1	122,4	69,7	9,7	1		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9		
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1		
	Итого за Завтрак	550	20,8	33,3	60,8	625,7	0,19	7,2	91,3	9,4	187,4	188,9	42,7	3,7		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90,5	0,03	36,1		2,3	40,8	30,1	16,4	0,6		
102	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250	8,4	8,4	16,2	162,6	0,24	7,9		2,4	29,4	75,4	33,5	2		
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,3	5,7	7,7	135,9	0,22	24,3	5,8	2,1	8,8	228,7	15	5		
205	Макароны отварные с овощами	170	6	2,1	37,9	195,8	0,11	3,2		0,9	18,5	62	18,5	1,1		
528	Компот из яблок с лимоном.	200	0,1	0,1	14,2	59,7	0,01	4,8		0,1	12,1	3,7	4,5	0,5		
ТТК1	Батон школьный	40	3	0,8	19,6	97,5	0,06			0,6	7,1	30,1	5,6	0,4		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7		
	Итого за Обед	900	36,6	25,7	133,6	904,7	0,76	76,3	5,8	10,3	125,3	471,4	106,6	10,3		
Полдник																
434	Булочка Молочная	100	9,2	1,9	56,3	278,9	0,15	0,5	8	1,2	65,8	106,8	18,8	1,1		
378	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5		
	Итого за Полдник	300	10,7	3,4	73,6	367,6	0,15	0,6	8,3	1,2	74,7	111	23	1,5		
Итого за День			68,1	62,3	267,9	1898,1	1,1	84	105,4	20,9	387,4	771,3	172,4	15,5		

73,4



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяльское» Школовского муниципального округа Приморского края
ДЕНЬ 5 06-06-2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 4	Блинчики фаршированные (повидло, джем)	60	1,8	1,9	12,6	75				0,4						
121	Суп молочный с круглой рисовой	270	5,8	5,2	35,2	209,6	0,03			0,2	11,1	57,3	21,4	0,4		
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9		
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1		
	Итого за Завтрак	610	14,1	17,8	99,2	613,1	0,17	27,6	0,5	5,8	41,2	139,5	41,6	2,4		
Обед																
50	Салат из редьки и моркови	70	0,3	3,5	1,6	39,6	0,01	1,2		1,6	6,2	12,8	8,8	0,2		
108	Суп картофельный с клецками с птицей	250	4,8	6,6	18,2	145	0,1	11,7	6,8	2,1	16,6	55,9	20,9	0,9		
370	Азу	240	12,4	14,9	31,6	311,6	0,26	39,9		1,9	32,8	218,7	59	3,3		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6		
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9		
	Итого за Обед	850	26,4	34,8	128,4	928,6	0,58	52,7	6,8	10,7	98,1	401,9	122,4	6,5		
Полдник																
П/П	Печенье	100	4,3	8	56	313		0,5			15,5			1,9		
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2		
	Итого за Полдник	300	4,4	8	76,4	397,9	0,01	6,5			22,1	3,3	1,8	2		
	Итого за День		44,9	60,6	304	1939,5	0,77	86,8	7,3	16,5	161,4	544,7	165,7	10,8		

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	9,2	6,1	38,3	243,5	0,22			0,4	10,5	149,5	100	3,4	
15	Сыр (порциями)	10	2,6	2,6		33,9		0,1			100		4,5	0,1	
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6			
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4			0,5		5,3	8,2	4,4	0,9	
ТТК 1	Батон школьный .	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8	
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2	
Итого за Завтрак		580	17,2	24,4	88,4	643,2	0,36	10,2	0,6	4,6	147,6	226,8	128,2	7,4	
Обед															
52	Салат из свежкы	70	1	4,3	5,9	65,7	0,01	6,7		1,9	24,6	28,7	14,6	0,9	
95	Суп с рыбными консервами	250	7,6	9,3	16,2	179,3	0,12	19,5		1,3	14,8	63,6	25,9	1	
260	Гуляш	100	13,7	19,6	4,2	248,3	0,06	2,4		1,5	11,7	163,6	21,4	2,4	
171	Каша рисовая рассыпчатая	170	3,9	2	41,5	199,7	0,04			0,2	4,8	84,5	28	0,6	
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9	
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4	
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5	
Итого за Обед		850	31,9	41,9	120,2	987,3	0,36	32,5		8,4	76,2	403,5	108,5	6,7	
Полдник						38,2									
424	Булочка домашняя	100	7,3	6	54,2	300,3	0,13		3,5	3,2	13,4	70,7	12,7	1	
376	Чай с повидлом	200/20	0,3	0,1	15,8	62,4		0,6	0,6	0,2	8,1	13	6,8	1	
Итого за Полдник		320	7,6	6,1	70	362,7	0,13	0,6	4	3,3	21,4	83,7	19,5	2	
Итого за День			56,6	72,3	278,6	1993,2	0,85	43,3	4,6	16,4	245,3	714,1	256,2	16,1	



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъельское» Школовского муниципального округа Приморского края

ДЕНЬ 7 10.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																
71	Овощи натуральные свежие	70	0,8	0,1	2,7	16,8	0,04	17,5		0,5	9,8	18,2	14	0,6		
222	Макароны, запеченные с яйцом	220	12,1	10,4	41	305,8	0,11		52,9	2,7	23,3	88,6	11,7	1,4		
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6				
377	Чай с лимонном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9		
ТТК 1	Батон школьный.	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8		
	Итого за Завтрак	560	18	25,8	84,2	643,8	0,26	20,4	53,5	7,2	63,6	174,6	43,4	3,8		
						24,9										
Обед																
48	Салат витаминный 1 вариант.	70	0,7	4,1	4,1	58,8	0,03	13,3		2	19,4	24,6	14,8	0,8		
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2		2,4	34,9	49,8	26	1,2		
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	250	14,7	15,7	33,2	296	0,29	38,8	8	2,2	50,3	143,2	68,7	2,7		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6		
ТТК 1	Батон школьный.	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7		
	Итого за Обед	860	27,5	37	124,6	902,4	0,59	72,2	8	11,9	147,1	331,1	141,6	6,8		
						34,9										
Полдник																
410	Ватрушка с повидлом	100	6,8	3,7	66,9	323,8	0,12	1,3	8,5	1,9	49,9	91	17,9	1		
348	Напиток из изюма	200	0,2	0,1	18,6	76	0,02			0,1	8,4	12,9	4,2	0,3		
	Итого за Полдник	300	7	3,8	85,5	399,7	0,14	1,3	8,5	2	58,2	103,9	22,1	1,4		
						15,5										
Итого за день			52,5	66,6	294,3	1945,9	0,98	93,9	70,1	21,1	268,9	609,6	207,2	11,9		

75,3



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 п.с. Подъяльское» Школовского муниципального округа Приморского края
ДЕНЬ 8 11.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства, (творожный	200	15,2	6,8	67,2	390,9	0,18	20,1	0,2	4	96,5	293,9	59,6	3,1		
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1		
ТТК 1	Батон школьный	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7		
	Итого за Завтрак	550	19,8	13,9	115,1	668	0,3	31,2	0,7	7,4	137,2	360,5	84,5	7		
Обед																
21	Салат из белокочанной капусты	70	1,1	3,6	6,7	64	0,02	26,1		1,6	29	21,4	11,7	0,4		
96	Рассольник ленинградский с птицей	250	5,1	8,3	16,7	151,1	0,12	16,9		2,4	18,3	70,1	27,8	1,1		
234	Котлета рыбная	90	11,3	7,4	9,8	149		0,1		3,5	38	129	21	1,1		
310	Картофель отварной	180	3,6	2,2	29,4	151,8	0,22	36		0,2	18,4	104,9	41,4	1,6		
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1		
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9		
	Итого за Обед	880	29,6	31,1	134,6	925,5	0,55	106,5		12,8	131,2	414,1	127,4	5,7		
Полдник																
409	Пирожки печенные с яблочным фаршем	100	5,3	4,1	50,1	259,9	0,11	5,2	5,3	2,1	18,2	58	13,8	1,9		
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2		
	Итого за Полдник	300	5,4	4,1	70,5	344,8	0,12	11,2	5,3	2,1	24,8	61,3	15,6	2,1		
Итого за День			54,8	49,2	320,2	1938,4	0,96	148,8	6	22,3	293,2	835,9	227,5	14,9		



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяпольское» Школовского муниципального округа
Директор: И.И. Иваница
ДЕНЬ 9 16.06.2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 4	Блинные фаршированные (повидло, джем)	60	1,8	1,9	12,6	75				0,4					
199	Каша жидкая из хлопьев овсяных	250	9	8,3	40,4	270,8	0,2			0,7	23,4	144,2	56,4	1,6	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9	
ТТК 1	Батон школьный	70	5,5	9,3	35,2	246,4	0,12			4,6	16,4	64,7	12	1	
Итого за Завтрак		580	16,5	19,5	98,2	633,7	0,32	0,1	0,5	5,7	45,1	217,1	72,8	3,4	
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	70	0,8	4,3	3,2	56,5	0,04	14,2		2,2	12	22,5	12,3	0,6	
83	Борщ с картофелем с птицей	250	5,2	5,5	15,5	134,7	0,09	16,6		1,9	27,8	58,4	29,2	1,4	
315	Голубцы ленивые	240	16,8	19,6	34,9	388,7	0,09	72,6	3,8	1,7	84,9	115,2	45,5	1,5	
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9	
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4	
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7	
Итого за Обед		830	29,4	37,1	113,2	914,9	0,37	107,4	3,8	9,9	147,2	269,6	108,9	5,5	
Полдник															
429	Булочка Веснушка	100	8,4	3,2	59,7	301,1	0,16		3,8	2	19,2	86,3	16,6	1,3	
378	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5	
Итого за Полдник		300	9,9	4,7	77	389,8	0,16	0,1	4	2	28,1	90,4	20,8	1,7	
Итого за день			55,8	61,3	288,5	1938,4	0,85	107,5	8,3	17,6	220,4	577,1	202,5	10,7	



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяльское Приморского края»

ДЕНЬ 11 18.06.2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные				
			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																
173	Каша вязкая молочная из пшеничной	250	9,4	6,9	44,1	274,5	0,21			0,2	14	117	41,5	1,4		
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9		
ТТК 1	Батон школьный	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8		
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
	Итого за Завтрак	620	14,7	22,5	94,3	640,4	0,35	10,1	0,6	4,4	51,1	194,3	65,2	5,3		
Обед																
42	Салат из моркови	70	1,3	0,1	11,6	53,6	0,06	4,8		0,4	26,1	52,8	36,5	0,7		
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2		2,4	34,9	49,8	26	1,2		
ТТК 8	Тестеля мясная (1 вариант)	90/30	10	12,4	24,7	250,6	0,01	1,4		2,3	4,2	8,3	3,7	0,1		
309	Макаронные изделия отварные	170	5,7	2,1	36,7	189	0,09			0,8	10,2	45,8	8,3	0,8		
348	Компот из плодов или ягод сушеных (	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	18,3	19,4	8,3	0,5		
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5		
	Итого за Обед	750	26,4	28,3	141,8	923,6	0,36	26,3		9,4	107,2	234,8	97,8	4,3		
Полдник																
424	Булочка домашняя	100	7,3	6	54,2	300,3	0,13		3,5	3,2	13,4	70,7	12,7	1		
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9		
	Итого за Полдник	300	7,6	6,1	65,4	347,2	0,13	27,6	4	3,2	24,8	79	19,2	1,9		
Итого за День			48,7	56,9	301,5	1911,1	0,84	64	4,6	16,9	183,1	508,1	182,1	11,5		

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "СОШ № 14 пос. Подъельского"

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъельского» Школовского муниципального округа Приморского края

ДЕНЬ 12 19.06.2025

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные				
			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																
71	Овощи натуральные свежие	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15		0,4	8,4	15,6	12	0,5		
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства	250	11,3	4,8	90	448,6					0,4	0,5				
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9		
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6		
	Итого за Завтрак	550	15,3	10,3	122,7	646,1	0,11	17,9	0,5	3,1	32,8	62,9	26,3	2		
Обед																
49	Салат витаминный 2 вариант	70	1,1	0,1	6,3	31,6	0,04	14,4		0,1	23,2	33,8	15,8	0,5		
96	Рассольник ленинградский с птицей	250	5,1	8,3	16,7	151,1	0,12	16,9		2,4	18,3	70,1	27,8	1,1		
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	16,5	5,6	5	136,7	0,11	5,1	9,9	3,2	34,3	227,1	40,6	0,8		
312	Пюре картофельное	170	3,8	2,9	25,2	141,8	0,18	29,2		0,2	15	85,3	33,6	1,3		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6		
ТТК 1	Батон школьный	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9		
	Итого за Обед	890	36,1	28	135,3	928,8	0,68	65,6	9,9	11,7	135,6	540,1	153,2	6		
Полдник																
414	Пирог открытый	100	6,6	4,1	57,9	295,4	0,12		5	2,2	12,5	65	11,5	1		
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9		
	Итого за Полдник	300	6,8	4,3	73,8	362	0,13	4	5	2,3	19,3	69,4	15,1	1,9		
Итого за день			58,2	42,6	331,8	1936,9	0,92	87,5	15,4	17	187,6	672,3	194,6	9,8		

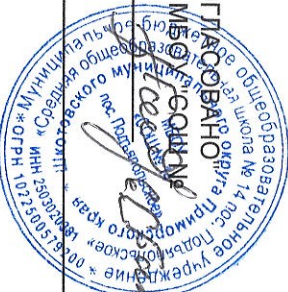
74,9



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяльское Школовского муниципального округа Приморского края»
ДЕНЬ 13 20.06.2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные			
			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																		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,1	3,9	26,5	160,5	0,04			0,5	11,8	26	7,2	0,3				
ТТК 7	Сырники из творога	75	5,3	6,5	20,3	160,5	0,03	0,5		0,5	55,5	307,5	30	0,8				
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1				
ТТК 1	Батон школьный	75	5,9	10	37,7	264	0,13			4,9	17,6	69,3	12,8	1,1				
	Итого за Завтрак	550	16,5	20,4	97,4	639,1	0,2	1,6	0,5	5,9	597,4	412,2	57,4	3,2				
						24,7												
Обед																		
19	Салат из свежих овощей с луком	70	0,6	4,8	2,6	55,9	0,02	7		2,2	17	31,2	9,8	0,4				
99	Суп из овощей с птицей	250	4,7	8,1	11,1	126,1	0,1	21,6		2,4	29,7	51,6	26,3	1				
291	Плов из птицы	250	21,3	22,6	54,7	446,2	0,15	4,4		3,1	28,4	127,5	62,6	2,1				
538	Напиток из шиповника	200	0,1		9,1	37,4		27,5			7,1		2,3					
ТТК 1	Батон школьный	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4				
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7				
	Итого за Обед	840	33,2	43	121,3	934	0,41	60,4	0,1	11,5	97,9	279,5	119,2	4,6				
						36												
Полдник																		
425	Булочка дорожная	100	6,2	7,1	47	276,7	0,11			3,1	14,5	57,4	10,9	0,8				
360	Кисель из повидла	200	0,1		25,4	99,6		0,5		0,2	4,2	6,7	1,8	0,1				
	Итого за Полдник	300	6,3	7,1	72,4	376,3	0,11	0,5		3,3	18,8	64,1	12,7	0,9				
						14,6												
Итого за день			56	70,5	291,1	1949,5	0,72	62,5	0,6	20,7	714,1	755,8	189,3	8,8				

75,4

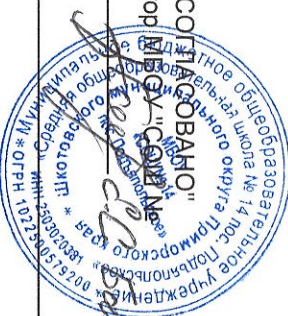


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяпольское» Школовского муниципального округа Приморского края
ДЕНЬ 14 23.06.2025

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 14
[Подпись]

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
57	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7		3,1	41	37	15	0,7		
211	Омлет с сыром	170	12,4	13,7	2,8	183,6	0,03	0,1	90,8	1,1	122,4	69,7	9,7	1		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9		
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1		
	Итого за Завтрак	550	20,8	33,3	60,8	625,7	0,19	7,2	91,3	9,4	187,4	188,9	42,7	3,7		
						24,2										
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90,5	0,03	36,1		2,3	40,8	30,1	16,4	0,6		
102	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250	8,4	8,4	16,2	162,6	0,24	7,9		2,4	29,4	75,4	33,5	2		
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,3	5,7	7,7	135,9	0,22	24,3	5,8	2,1	8,8	228,7	15	5		
205	Макароны отварные с овощами	170	6	2,1	37,9	195,8	0,11	3,2		0,9	18,5	62	18,5	1,1		
528	Компот из яблок с лимоном.	200	0,1	0,1	14,2	59,7	0,01	4,8		0,1	12,1	3,7	4,5	0,5		
ТТК 1	Батон школьный	40	3	0,8	19,6	97,5	0,06			0,6	7,1	30,1	5,6	0,4		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7		
	Итого за Обед	900	36,6	25,7	133,6	904,7	0,76	76,3	5,8	10,3	125,3	471,4	106,6	10,3		
						35,0										
Полдник																
434	Булочка Молочная	100	9,2	1,9	56,3	278,9	0,15	0,5	8	1,2	65,8	106,8	18,8	1,1		
378	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5		
	Итого за Полдник	300	10,7	3,4	73,6	367,6	0,15	0,6	8,3	1,2	74,7	111	23	1,5		
						14,2										
Итого за День			68,1	62,3	267,9	1898,1	1,1	84	105,4	20,9	387,4	771,3	172,4	15,5		

73,4



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подкаменское Шкотовского муниципального округа Приморского края»

ДЕНЬ 15 24.06.2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 4	Блинные фаршированные (повидло, джем)	60	1,8	1,9	12,6	75				0,4					
121	Суп молочный с крупой рисовой	270	5,8	5,2	35,2	209,6	0,03			0,2	11,1	57,3	21,4	0,4	
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9	
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1	
Итого за Завтрак		610	14,1	17,8	99,2	613,1	0,17	27,6	0,5	5,8	41,2	139,5	41,6	2,4	
Обед															
50	Салат из редьки и моркови	70	0,3	3,5	1,6	39,6	0,01	1,2		1,6	6,2	12,8	8,8	0,2	
108	Суп картофельный с клецками с птицей	250	4,8	6,6	18,2	145	0,1	11,7	6,8	2,1	16,6	55,9	20,9	0,9	
370	Азу	240	12,4	14,9	31,6	311,6	0,26	39,9		1,9	32,8	218,7	59	3,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6	
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6	
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9	
Итого за Обед		850	26,4	34,8	128,4	928,6	0,58	52,7	6,8	10,7	98,1	401,9	122,4	6,5	
Полдник															
П/П	Печенье	100	4,3	8	56	313		0,5			15,5			1,9	
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2	
Итого за Полдник		300	4,4	8	76,4	397,9	0,01	6,5			22,1	3,3	1,8	2	
Итого за день			44,9	60,6	304	1939,5	0,77	86,8	7,3	16,5	161,4	544,7	165,7	10,8	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1»

Школа № 14 пос. Подьяно
Шотовского муниципальн:

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
ПРИМЕРНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
ЛЕТНЯЯ КАМПАНИЯ 2025 г. пос. Подьяпольское

ДЕНЬ 1 02.06.2025

Возраст: 10 лет и старше

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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																	
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,4	6,9	44,1	274,5	0,21			0,2	14	117	41,5	1,4			
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6					
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9			
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1			
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2			
Итого за Завтрак		640	16,3	25,2	104,3	710,8	0,38	10,1	0,6	5,7	55,8	212,8	68,6	5,6			
Обед																	
42	Салат из моркови	100	1,3	0,1	11,6	53,6	0,06	4,8		0,4	26,1	52,8	36,5	0,7			
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2		2,4	34,9	49,8	26	1,2			
279	Тефтели мясная (1 вариант)	100/30	9,9	12,3	16,7	217,7	0,01	1	15	2,3	15,7	14,1	3,4	0,1			
309	Макаронные изделия отварные	200	0,6	1,9	58	251,2					0,4	0,5					
348	Компот из плодов или ягод сушеных (	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	18,3	19,4	8,3	0,5			
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6			
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9			
Итого за Обед		840	24	31	174,5	1069,5	0,33	25,9	15	10,3	115,4	225,3	97,5	4			
Полдник																	
424	Булочка домашняя	150	10,9	9	81,3	450,4	0,2		5,2	4,8	20	106,1	19,1	1,5			
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9			
Итого за Полдник		350	11,2	9,1	92,5	497,3	0,2	27,6	5,7	4,8	31,4	114,3	25,5	2,4			
Итого за день			51,5	65,2	371,4	2277,6	0,91	63,6	21,3	20,7	202,7	552,4	191,6	11,9			



03.06.2025

74,5

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 1



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяльнич-ского Приморского края»

04.06.2025

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценност ь (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																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	5,9	4,4	32,3	191,9	0,05			0,5	15	28,6	8,6	0,4		
ТТК 7	Сырники из творога	90	6,3	7,8	24,3	192,6	0,03	0,5		0,6	666	369	36	0,9		
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1		
ТТК 1	Батон школьный.	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1		
Итого за Завтрак		620	18,8	22,9	109,8	720,3	0,22	1,6	0,5	6,4	712,8	480,9	65,6	3,5		
Обед																
19	Салат из свежих огурцов с луком.	100	0,9	6,8	3,4	78,7	0,03	10		3,1	24,3	44,7	14	0,6		
99	Суп из овощей с птицей	250	4,8	8,5	11,6	131,1	0,1	22,5		2,4	30,9	53,6	27,4	1		
290	Плов с птицей.	300	24,5	26,9	63,7	525	0,17	6,2		4	49,3	147,5	69,9	2,5		
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1		
ТТК	Батон школьный.	40	3	0,8	19,6	97,5	0,06			0,6	7,1	30,1	5,6	0,4		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7		
Итого за Обед		930	37,5	46,5	143	1060,4	0,45	66,1	0,1	12,1	127,6	317,3	132,2	5,3		
Полдник																
425	Булочка дорожная	150	9,3	10,6	70,5	415,1	0,17			4,6	21,8	86,1	16,3	1,3		
360	Кисель из повидла	200	0,1		25,4	99,6		0,5		0,2	4,2	6,7	1,8	0,1		
Итого за Полдник			9,4	10,6	95,9	514,7	0,17	0,5		4,8	26	92,8	18,1	1,4		
Итого за день			65,6	80,1	348,7	2295,4	0,84	68,2	0,6	23,3	866,4	891	215,9	10,1		

76,7

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ "СОШ № 1"

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 пос. Подъяпольское»

Школа № 1 пос. Подъяпольское
Школовского муниципального округа

Примор. ДЕНЬ 4

05.06.2025



№ реп.	Проект, тип и наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																
57	Икра кабачковая	150	2,9	13,4	11,6	178,5	0,03	10,5		4,7	61,5	55,5	22,5	1,1		
211	Омлет с сыром	200	18	17,2	6,4	250,7	0,04	0,1	113,5	0,3	178	87,1	13,2	1,3		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9		
ТТК 1	Батон школьный	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1		
Итого за Завтрак		630	27,3	41,2	68,2	752,3	0,21	10,7	114	10,1	263,5	224,8	53,8	4,3		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90,5	0,03	36,1		2,3	40,8	30,1	16,4	0,6		
102	Суп картофельный с бобовыми с птицей	250	8,4	8,4	16,2	162,6	0,24	7,9		2,4	29,4	75,4	33,5	2		
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,3	5,7	7,7	135,9	0,22	24,3	5,8	2,1	8,8	228,7	15	5		
300	Макароны отварные с овощами.	200	7,3	10,2	44,1	298	0,13	4,5	0,1	1,2	24,2	79,3	24,8	1,3		
528	Компот из яблок с лимоном.	200	0,1	0,1	14,2	59,7	0,01	4,8		0,1	12,1	3,7	4,5	0,5		
ТТК 1	Батон школьный	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7		
Итого за Обед		930	38,1	38,2	140,3	1050,3	0,79	77,6	5,9	12,6	133,2	495,5	114,2	10,7		
Полдник																
434	Булочка Молочная	150	13,8	2,8	84,4	418,3	0,23	0,8	12	1,7	98,7	160,3	28,2	1,6		
378	Чай с молоком	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5		
Итого за Полдник		350	15,3	4,3	101,7	507,1	0,23	0,8	12,3	1,7	107,6	164,4	32,4	2		
Итого за день			80,7	83,6	310,2	2309,6	1,23	89,1	132,1	24,5	504,3	884,7	200,5	17		

77,1



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1 пос. Подъельское Шкотовского муниципального округа

Приморский край
06.06.2025
ДЕНЬ 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность Б (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																
ТТК4	Блинчики фаршированные (повидло, джем)	120	3,6	3,8	25,2	150					0,9					
121	Суп молочный с крутой рисовой	300	6	5,7	34,7	212,9	0,02				0,2	11,8	54,6	20,8	0,4	
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5			11,4	8,2	6,5	0,9	
ТТК 1	Батон школьный.	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14				5,2	18,7	73,9	13,7	1,1	
Итого за Завтрак		700	16,1	20,2	111,3	691,4	0,16	27,6	0,5	6,3	42	136,8	41	2,3		
Обед																
50/3	Салат из редьки и моркови.	100	0,4	5	2,3	56,5	0,02	1,7			2,3	8,9	18,3	12,5	0,2	
108	Суп картофельный с клецками с птицей	250	4,8	6,6	18,2	145	0,1	11,7	6,8		2,1	16,6	55,9	20,9	0,9	
370	Азу	280	18,5	23,3	32,4	414,6	0,29	40,8			2,3	40,7	292,1	69	4,4	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03					22,2	25,8	10,4	0,6	
ТТК 1	Батон школьный.	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07				2,6	9,4	37	6,8	0,6	
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11				2,5	10,8	51,8	16,4	0,9	
Итого за Обед		920	32,5	44,6	129,9	1048,5	0,62	54,1	6,8	11,8	108,6	480,8	136,1	7,6		
Полдник																
П/П	Печенье	150	5,5	10,4	72,8	406,9		0,7				20,2			2,4	
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6				6,6	3,3	1,8	0,2	
Итого за Полдник		350	5,7	10,4	93,2	491,8	0,01	6,7				26,8	3,3	1,8	2,6	
Итого за День			54,3	75,3	334,4	2231,7	0,8	88,4	7,3	18,1	177,3	621	178,8	12,5	74,6	



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъельское» Приморского края

ДЕНЬ 6 09.06.2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность к (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																
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	10,3	9,2	41,7	286,4	0,26		0,1	0,6	13,4	183,4	122	4,1		
15	Сыр (порциями)	15	3,9	3,9		50,9		0,1			150		6,8	0,1		
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4			0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9	
ТТК 1	Батон школьный .	70	5,5	9,3	35,2	246,4	0,12				4,6	16,4	64,7	12	1	
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		645	20,3	30,1	96,9	738,3	0,41	10,2	0,7	5,4	202,8	270	154,1	8,3		
Обед																
52	Салат из свежкты	100	1,4	6,1	8,4	93,8	0,02	9,5		2,7	35,2	41	20,9	1,3		
95	Суп с рыбными консервами	250	7,6	9,3	16,2	179,3	0,12	19,5		1,3	14,8	63,6	25,9	1		
260	Гуляш	100	13,7	19,6	4,2	248,3	0,06	2,4		1,5	11,7	163,6	21,4	2,4		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,5	2,1	47,4	226,4	0,05			0,3	5,5	96,5	32	0,6		
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9		
ТТК 1	Батон школьный .	30	2,4	4	15,1	105,6	0,05			2	7	27,7	5,1	0,4		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,1	2,6	21,5	122,1	0,07			1,5	6,5	31,1	9,8	0,5		
Итого за Обед		890	32,8	43,8	128,6	1042,1	0,38	35,4		9,3	87,4	427,8	118,7	7,2		
Полдник																
424	Булочка домашняя	130	9,5	7,8	70,5	390,4	0,17		4,5	4,1	17,4	91,9	16,5	1,3		
376	Чай с повидлом	200/20	0,3	0,1	15,8	62,4		0,6	0,6	0,2	8,1	13	6,8	1		
Итого за Полдник		350	9,8	7,9	86,3	452,8	0,17	0,6	5,1	4,3	25,5	104,9	23,3	2,3		
Итого за день			62,9	81,7	311,8	2233,2	0,96	46,2	5,7	19	315,7	802,7	296,2	17,8		

74,6



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подольское»
Июньского муниципального округа
Подольского района

ДЕНЬ 7 10.06.2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25		0,7	14	26	20	0,9		
222	Макароны, запеченные с яйцом	220	12,1	10,4	41	305,8	0,11		52,9	2,7	23,3	88,6	11,7	1,4		
14	Масло (порциями).	15	0,1	10,9	2,1	99,3			0,1	0,2	2,7	3,9				
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9		
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1		
Итого за Завтрак		615	19,9	32,2	97,4	754,5	0,31	27,9	53,6	8,8	73,4	202,2	52,9	4,4		
Обед																
48	Салат витаминный 1 вариант	100	0,9	6,2	5,6	85,1	0,05	16,2		3	22,5	33	19,5	1,1		
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2		2,4	34,9	49,8	26	1,2		
292	Птица, тушенная в соусе с овощами	280	20,7	21,8	37,1	370,1	0,35	43,8	9	2,5	59,3	160,2	81,1	3,3		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6		
ТТК	Батон школьный .	50	3,7	1	24,5	121,9	0,08			0,8	8,9	37,6	7	0,6		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,3	5,2	43	244,2	0,14			3	13	62,1	19,7	1,1		
Итого за Обед		940	35,6	41,4	143,8	1030,1	0,7	80,1	9	11,6	160,8	368,5	163,6	7,9		
Полдник																
410	Ватрушка с повидлом	150	8,8	4,8	87	420,9	0,16	1,7	11,1	2,5	64,8	118,3	23,3	1,3		
348	Напиток из изюма	200	0,2	0,1	18,6	76	0,02			0,1	8,4	12,9	4,2	0,3		
Итого за Полдник		350	9,1	4,9	105,5	496,9	0,18	1,7	11,1	2,6	73,2	131,2	27,5	1,7		
Итого за день			64,5	78,4	346,7	2281,5	1,19	109,7	73,7	23	307,3	701,8	243,9	13,9		

76,2



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подгальского Шкотовского муниципального округа Камчатского края»
Директор МБОУ СОШ № 14
Подпись: [Подпись]

ДЕНЬ 8 11.06.2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность в (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																
338	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3		
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства.(творожный)	200	15,2	6,8	67,2	390,9	0,18	20,1	0,2	4	96,5	293,9	59,6	3,1		
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1		
ТТК 1	Батон школьный.	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8		
Итого за Завтрак		610	20,8	15,5	125	726,7	0,33	36,1	0,7	8,2	147,6	375,2	90,7	8,3		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90,5	0,03	36,1		2,3	40,8	30,1	16,4	0,6		
96	Рассольник ленинградский с птицей	250	5,1	8,3	16,7	151,1	0,12	16,9		2,4	18,3	70,1	27,8	1,1		
234	Котлета рыбная	100	12,6	8,2	10,9	165,5		0,1		3,9	42,2	143,4	23,3	1,2		
126	Картофель отварной с луком.	200	4	3	31,8	170,8	0,23	39		0,3	27,8	122,6	45,6	1,9		
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1		
ТТК 1	Батон школьный.	50	3,9	6,6	25,1	176	0,09			3,3	11,7	46,2	8,6	0,7		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,3	5,2	43	244,2	0,14			3	13	62,1	19,7	1,1		
Итого за Обед		960	33,6	36,4	153	1063,4	0,6	119,5		15,1	161,2	474,5	143,7	6,6		
Полдник																
409	Пирожки печенные с яблочным фаршем	150	7,9	6,2	75,1	389,9	0,17	7,8	7,9	3,1	27,2	87	20,7	2,9		
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2		
Итого за Полдник		350	8	6,2	95,5	474,8	0,18	13,8	7,9	3,1	33,8	90,3	22,5	3,1		
Итого за День			62,4	58,1	373,6	2265	1,11	169,4	8,6	26,4	342,6	940	256,9	17,9		

75,7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я ценность	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 4	Блинчики фаршированные (повидло, джем)	60	1,8	1,9	12,6	75				0,4						
199	Каша жидкая из хлопьев овсяных	300	10,8	9,9	48,5	325	0,24			0,9	28,1	173	67,7	1,9		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9		
ТТК 1	Батон школьный.	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1		
Итого за Завтрак		640	19,1	22,5	111,3	723	0,38	0,1	0,5	6,5	52,1	255,2	85,8	3,9		
Обед																
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,2	4,6	80,7	0,05	20,3		3,2	17,2	32,2	17,6	0,8		
83	Борщ с картофелем с птицей	250	5,2	5,5	15,5	134,7	0,09	16,6		1,9	27,8	58,4	29,2	1,4		
315	Голубцы ленивые	280	19,6	22,9	40,8	454	0,1	84,6	4,4	1,9	99	134,5	53,1	1,7		
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9		
ТТК 1	Батон школьный.	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9		
Итого за Обед		920	34,4	44,5	132,7	1080,4	0,43	125,5	4,4	12,2	171	318,2	126,8	6,3		
Полдник																
429	Булочка Веснушка	150	12,5	4,7	89,6	351,6	0,24		5,7	3	28,8	129,4	24,9	1,9		
378	Чай с молоком.	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5		
Итого за Полдник		350	14,1	6,3	106,9	440,4	0,24	0,1	5,9	3	37,7	133,5	29,1	2,4		
Итого за день			67,5	73,2	350,9	2243,8	1,06	125,6	10,8	21,8	260,8	706,9	241,7	12,6		

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 14

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяпольское»
Заведующий муниципальной школы
Приморского края

ДЕНЬ 10 17.06.2025



№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тика Я Ценность	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																
943	Фрукты консервированные..	100	0,4		12,7	52,2										
120	Суп молочный с макаронными изделиями .	300	9,8	7,7	40,5	268,7	0,07									
14	Масло (порциями).	15	0,1	10,9	2,1	99,3			0,1	0,2	2,7	3,9				
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9		
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1		
Итого за Завтрак		695	16,8	29,3	106,6	748,7	0,21	27,6	0,6	6	49,4	123,2	29,6	2,7		
Обед																
30	Салат из редиса, дайкона	100	0,2	6	0,4	56,3		3,6		2,8	12	3,2	2,2	0,1		
101	Суп картофельный крупой рисовой .	250	5,2	5,9	19,2	139,2	0,09	9,9		1,3	14,1	58,7	26,9	0,9		
282	Оладьи из пчени	100	19,2	6,9	12,1	188,2	0,33	33	8,2	2,5	14,1	343,9	26,3	7,4		
306	Пюре из бобовых с маслом	180	20,3	2,9	42,4	276,4	0,79			0,5	78,7	199,4	77,4	6,2		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4		
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7		
Итого за Обед		910	52,4	30,5	142,6	1045,3	1,39	46,5	8,2	11,6	146,9	699,1	157,7	16,2		
Полдник																
Л/П	Печенье	150	5,5	10,4	72,8	406,9		0,7			20,2			2,4		
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5		14,7	9,8	7,4	0,9		
Итого за Полдник		350	5,8	10,5	83,1	450,7		3,6	0,5		34,8	9,8	7,4	3,3		
Итого за день			75	70,3	332,3	2244,7	1,6	77,6	9,3	17,7	231,1	832,1	194,7	22,2		

75,0

ДЕНЬ 11 18.06.2025

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	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																
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,4	6,9	44,1	274,5	0,21			0,2	14	117	41,5	1,4		
14	Масло (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,2			0,1	0,1	1,8	2,6				
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9		
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1		
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		640	16,3	25,2	104,3	710,8	0,38	10,1	0,6	5,7	55,8	212,8	68,6	5,6		
Обед																
42	Салат из моркови	100	1,3	0,1	11,6	53,6	0,06	4,8		0,4	26,1	52,8	36,5	0,7		
82	Борщ с капустой и картофелем с птицей	250	3,5	7	12,5	120,7	0,06	20,2		2,4	34,9	49,8	26	1,2		
279	Тефтели мясная (1 вариант)	100/30	9,9	12,3	16,7	217,7	0,01	1	15	2,3	15,7	14,1	3,4	0,1		
309	Макаронные изделия отварные	200	0,6	1,9	58	251,2					0,4	0,5				
348	Компот из плодов или ягод сушеных (	200	0,4	0,1	19,9	82,1	0,02			0,1	18,3	19,4	8,3	0,5		
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9		
Итого за Обед		840	24	31	174,5	1069,5	0,33	25,9	15	10,3	115,4	225,3	97,5	4		
Полдник																
424	Булочка домашняя	150	10,9	9	81,3	450,4	0,2		5,2	4,8	20	106,1	19,1	1,5		
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9		
Итого за Полдник		350	11,2	9,1	92,5	497,3	0,2	27,6	5,7	4,8	31,4	114,3	25,5	2,4		
Итого за день			51,5	65,2	371,4	2277,6	0,91	63,6	21,3	20,7	202,7	552,4	191,6	11,9		

"СОСНАСОВАНО"
Директор МБОУ СОШ № 14

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подольское Шхотовского муниципального округа»
Директор: 

ДЕНЬ 12 19.06.2025



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я ценност ь (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																
71	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	25			0,7	14	26	20	0,9	
395	Вареники из полуфабриката промышленного.	250	11,3	4,8	90	448,6						0,4	0,5			
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	10,3	43,8		2,9	0,5			14,7	9,8	7,4	0,9	
ТТК 1	Батон школьный .	60	4,7	8	30,2	211,2	0,11			3,9	14,1	55,5	10,3	0,8		
Итого за Завтрак		610	17,3	13,1	134,2	727,6	0,17	27,9	0,5	4,6	43,1	91,8	37,7	2,6		
Обед																
49	Салат витаминный 2 вариант.	150	2,5	0,2	13	66,3	0,08	41		0,2	55,2	66,8	28,9	1		
96	Рассольник ленинградский с птицей	250	5,1	8,3	16,7	151,1	0,12	16,9		2,4	18,3	70,1	27,8	1,1		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	16,5	5,6	5	136,7	0,11	5,1	9,9	3,2	34,3	227,1	40,6	0,8		
312	Пюре картофельное	200	4,4	3,1	29,6	164,4	0,21	34,4		0,2	17,6	100,3	39,6	1,6		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	19,9	81,6	0,02				10	15,5	5	0,4		
ТТК	Батон школьный .	60	4,4	1,2	29,4	146,3	0,09			0,9	10,7	45,1	8,4	0,7		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	60	6,3	5,2	43	244,2	0,14			3	13	62,1	19,7	1,1		
Итого за Обед		1020	39,5	23,8	156,6	990,6	0,76	97,4	9,9	10	159,1	586,9	170	6,6		
Полдник																
414	Пирог открытый	150	9,9	6,2	86,9	443	0,18		7,5	3,3	18,8	97,4	17,3	1,5		
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4		0,1	6,8	4,4	3,6	0,9		
Итого за Полдник		350	10,1	6,3	102,8	509,7	0,19	4	7,5	3,3	25,5	101,8	20,9	2,4		
Итого за День			66,9	43,1	393,6	2228	1,12	129,3	17,9	17,9	227,7	780,5	228,5	11,7	74,5	



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 14 пос. Подъяпольское
Школьного муниципального округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 14 пос. Подъяпольское» Школьного муниципального округа

20.06.2025
ДЕНЬ 13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая я Ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	5,9	4,4	32,3	191,9	0,05			0,5	15	28,6	8,6	0,4		
тк 7	Сырники из творога	90	6,3	7,8	24,3	192,6	0,03	0,5		0,6	666	369	36	0,9		
ТТК 11	Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,1	13	54,1		1,1	0,5		13	9,3	7,3	1,1		
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1		
Итого за Завтрак		620	18,8	22,9	109,8	720,3	0,22	1,6	0,5	6,4	712,8	480,9	65,6	3,5		
Обед																
19	Салат из свежих огурцов с луком.	100	0,9	6,8	3,4	78,7	0,03	10		3,1	24,3	44,7	14	0,6		
99	Суп из овощей с птицей	250	4,8	8,5	11,6	131,1	0,1	22,5		2,4	30,9	53,6	27,4	1		
290	Плов с птицей.	300	24,5	26,9	63,7	525	0,17	6,2		4	49,3	147,5	69,9	2,5		
538	Напиток из шиповника	200	0,1		16,1	65,3		27,5			7,4		2,3	0,1		
ТТК	Батон школьный .	40	3	0,8	19,6	97,5	0,06			0,6	7,1	30,1	5,6	0,4		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7		
Итого за Обед		930	37,5	46,5	143	1060,4	0,45	66,1	0,1	12,1	127,6	317,3	132,2	5,3		
Полдник																
425	Булочка дорожная	150	9,3	10,6	70,5	415,1	0,17			4,6	21,8	86,1	16,3	1,3		
360	Кисель из повидла	200	0,1		25,4	99,6		0,5		0,2	4,2	6,7	1,8	0,1		
Итого за Полдник			9,4	10,6	95,9	514,7	0,17	0,5		4,8	26	92,8	18,1	1,4		
Итого за день			65,6	80,1	348,7	2295,4	0,84	68,2	0,6	23,3	866,4	891	215,9	10,1		

76,7

ДЕНЬ 14 23.06.2025



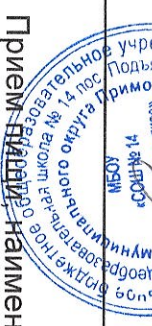
№ реп.	Прием-пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
57	Икра кабачковая	150	2,9	13,4	11,6	178,5	0,03	10,5		4,7	61,5	55,5	22,5	1,1		
211	Омлет с сыром	200	18	17,2	6,4	250,7	0,04	0,1	113,5	0,3	178	87,1	13,2	1,3		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41,4		0,1	0,5		5,3	8,2	4,4	0,9		
ТТК 1	Батон школьный.	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1		
Итого за Завтрак		630	27,3	41,2	68,2	752,3	0,21	10,7	114	10,1	263,5	224,8	53,8	4,3		
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,1	9,4	90,5	0,03	36,1		2,3	40,8	30,1	16,4	0,6		
102	Суп картофельный с бобовыми и птицей	250	8,4	8,4	16,2	162,6	0,24	7,9		2,4	29,4	75,4	33,5	2		
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,3	5,7	7,7	135,9	0,22	24,3	5,8	2,1	8,8	228,7	15	5		
300	Макароны отварные с овощами.	200	7,3	10,2	44,1	298	0,13	4,5	0,1	1,2	24,2	79,3	24,8	1,3		
528	Компот из яблок с лимоном.	200	0,1	0,1	14,2	59,7	0,01	4,8		0,1	12,1	3,7	4,5	0,5		
ТТК 1	Батон школьный.	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,2	3,5	28,7	162,8	0,09			2	8,7	41,4	13,1	0,7		
Итого за Обед		930	38,1	38,2	140,3	1050,3	0,79	77,6	5,9	12,6	133,2	495,5	114,2	10,7		
Полдник																
434	Булочка Молочная	150	13,8	2,8	84,4	418,3	0,23	0,8	12	1,7	98,7	160,3	28,2	1,6		
378	Чай с молоком.	200	1,5	1,5	17,3	88,8		0,1	0,3		8,9	4,1	4,2	0,5		
Итого за Полдник		350	15,3	4,3	101,7	507,1	0,23	0,8	12,3	1,7	107,6	164,4	32,4	2		
Итого за день			80,7	83,6	310,2	2309,6	1,23	89,1	132,1	24,5	504,3	884,7	200,5	17		

77,1

Директор МБОУ СОШ № 14

Белова Е.С.

ДЕНЬ 15 24.06.2025



№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Б (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																
ТТК4	Блинчики фаршированные (повидло, джем)	120	3,6	3,8	25,2	150				0,9						
121	Суп молочный с крупной рисовой	300	6	5,7	34,7	212,9	0,02			0,2	11,8	54,6	20,8	0,4		
ТТК 10	Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,1	11,2	46,9		27,6	0,5		11,4	8,2	6,5	0,9		
ТТК 1	Батон школьный .	80	6,3	10,6	40,2	281,6	0,14			5,2	18,7	73,9	13,7	1,1		
Итого за Завтрак		700	16,1	20,2	111,3	691,4	0,16	27,6	0,5	6,3	42	136,8	41	2,3		
Обед																
50/3	Салат из редьки и моркови.	100	0,4	5	2,3	56,5	0,02	1,7		2,3	8,9	18,3	12,5	0,2		
108	Суп картофельный с клёцками с птицей	250	4,8	6,6	18,2	145	0,1	11,7	6,8	2,1	16,6	55,9	20,9	0,9		
370	Азу	280	18,5	23,3	32,4	414,6	0,29	40,8		2,3	40,7	292,1	69	4,4		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	21,1	88,1	0,03				22,2	25,8	10,4	0,6		
ТТК 1	Батон школьный .	40	3,1	5,3	20,1	140,8	0,07			2,6	9,4	37	6,8	0,6		
ТТК 2	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,2	4,4	35,8	203,5	0,11			2,5	10,8	51,8	16,4	0,9		
Итого за Обед		920	32,5	44,6	129,9	1048,5	0,62	54,1	6,8	11,8	108,6	480,8	136,1	7,6		
Полдник																
П/П	Печенье	150	5,5	10,4	72,8	406,9		0,7			20,2			2,4		
ТТК	Напиток лимонный	200	0,1		20,4	84,9	0,01	6			6,6	3,3	1,8	0,2		
Итого за Полдник		350	5,7	10,4	93,2	491,8	0,01	6,7			26,8	3,3	1,8	2,6		
Итого за день			54,3	75,3	334,4	2231,7	0,8	88,4	7,3	18,1	177,3	621	178,8	12,5		

74,6