

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №1
Шварева М.Н.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
1 день Неделя: 1 День: понедельник

Примерное меню для 5-11 классов
по МАОУ СОШ №1
на 2025-2026 учебный год
по ИТ Кипина Е.Ю.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	7.4	12.2	35.9	283.6	0.53	0.16	0.14	0.06	0.15	119.49	158.88	41.98	1.20	234.19	10.92	0.00	0.01	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	60	4.5	1.7	30.8	157.2	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	11.40	39.00	7.80	0.60	55.20	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	500	16.8	28.2	81.8	648.4	0.67	0.24	0.23	0.19	0.30	313.09	307.78	60.78	3.02	308.49	10.92	0.00	0.02		
Обед																				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОМ	250/10	2.5	6.3	16.8	134.8	6.71	0.09	0.07	0.23	0.08	33.08	70.05	25.62	1.02	496.72	5.30	0.00	0.03	91	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	12.9	23.4	10.3	303.0	0.00	0.13	0.10	0.04	0.12	11.83	132.50	21.74	2.33	251.62	5.33	0.00	0.03	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4.0	0.5	25.4	122.4	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00	10.80	52.20	11.40	2.40	81.60	3.36	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	810	25.0	35.0	98.5	808.4	6.71	0.39	0.22	0.27	0.20	64.59	297.67	69.55	7.53	829.94	13.99	0.00	0.06		
Всего за день:		41.8	63.2	180.3	1456.8	7.38	0.63	0.45	0.46	0.50	377.68	605.45	130.33	10.55	1138.43	24.91	0.00	0.08		

1

2 День Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	24.8	18.4	38.0	421.5	0.37	0.08	0.36	0.12	0.21	260.94	300.63	37.80	1.04	281.61	3.58	0.03	0.04	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.04	0.01	0.00	0.00	7.60	26.00	5.20	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00	111	2013
ЯБЛОКО	150	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:	580	28.4	28.3	83.4	708.1	10.37	0.15	0.40	0.20	0.36	290.74	347.53	55.00	4.66	597.91	5.58	0.03	0.05		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/8	3.7	7.7	12.2	137.4	7.95	0.07	0.08	0.22	0.00	53.07	63.83	25.44	1.39	371.73	6.91	0.00	0.04	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ РЫБЫ	90	24.3	18.2	3.7	275.1	1.62	0.19	0.20	0.04	0.00	65.93	247.23	38.40	0.88	483.75	61.63	0.05	0.45	230	2008
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3.9	6.5	26.3	179.5	12.78	0.15	0.13	0.05	0.09	43.81	103.81	35.87	1.45	939.26	10.46	0.00	0.05	335	2008
КОМПЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	828	36.7	33.2	99.8	849.8	24.35	0.55	0.47	0.31	0.09	182.41	479.77	117.01	7.52	1 889.94	82.92	0.05	0.54		
Всего за день:		65.2	61.5	183.2	1 557.9	34.72	0.70	0.87	0.51	0.45	473.15	827.30	172.01	12.18	2 487.85	88.50	0.08	0.59		

3 День Неделя: 1 День: среда

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
3 День Неделя: 1 День: среда																					
Завтрак																					
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011	
Масло (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011	
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	7.1	11.6	34.4	271.3	0.51	0.12	0.15	0.06	0.15	139.71	209.16	31.67	0.92	236.16	8.88	0.02	0.04	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.3	3.1	26.5	148.0	0.52	0.05	0.12	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	379	2011	
БАТОН	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013	
Итого за прием пищи:	500	18.8	30.3	86.8	698.0	1.17	0.24	0.36	0.21	0.30	437.82	431.45	64.20	2.04	470.87	17.88	0.02	0.05			
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	250/25	8.1	8.1	18.8	181.4	5.36	0.11	0.10	0.24	0.05	27.90	93.30	25.03	1.36	423.03	5.57	0.01	0.07	101	2008	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13.4	18.3	11.2	262.7	0.00	0.07	0.10	0.04	0.16	12.71	133.97	21.42	2.50	253.06	5.32	0.00	0.03	282	2012	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3.1	14.6	17.5	214.7	12.13	0.10	0.08	0.58	0.10	52.59	78.06	31.00	1.37	476.45	5.94	0.00	0.05	141	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	835	33.2	48.1	129.5	1 084.5	217.49	0.48	0.34	1.07	0.31	126.30	397.23	98.25	9.38	1 247.74	20.75	0.01	0.15		2008	
Всего за день:		52.0	78.4	216.2	1 782.5	218.66	0.72	0.70	1.28	0.61	564.12	828.68	162.45	11.42	1 718.61	38.63	0.03	0.20			

4 День Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.7	25.6	2.7	299.7	0.21	0.07	0.46	0.33	2.52	101.41	221.30	16.72	2.56	214.58	25.64	0.03	0.05	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008	
БАТОН	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013	
ЙОГУРТ	95	2.0	1.5	3.0	48.0	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02		2008	
Итого за прием пищи:	505	24.2	32.2	55.7	625.5	1.43	0.19	0.77	0.38	2.52	342.34	444.38	64.71	3.93	613.87	34.64	0.03	0.07			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	250/25	10.7	9.7	17.7	201.0	4.56	0.19	0.11	0.22	0.07	38.00	117.87	35.51	2.21	500.37	5.87	0.01	0.07	99	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ МЯСНОЙ	100	11.6	30.7	2.8	334.3	0.98	0.28	0.09	0.01	0.00	18.39	115.81	18.94	1.34	276.21	5.90	0.00	0.05	260	2011	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.4	7.6	39.4	243.6	0.00	0.02	0.00	0.06	0.00	3.60	73.20	22.80	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008	
ВИТОШКА НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	9.5	40.0	10.00	0.15	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2018	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00			
Итого за прием пищи:	845	31.4	48.6	99.0	961.6	15.54	0.77	0.26	0.35	0.07	72.59	367.78	90.55	7.07	871.78	15.69	0.01	0.12		2008	
Всего за день:		55.6	80.8	154.7	1 587.1	16.97	0.96	1.03	0.73	2.59	414.93	812.16	155.26	11.00	1 485.65	50.33	0.04	0.19			

5 день Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
Масло (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
Каша вязкая молочная рисовая и других круп	200/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011
Какао с молоком	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
Батон	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	500	17.9	25.0	71.4	586.0	1.31	0.15	0.35	0.18	0.18	433.55	335.94	58.82	2.05	480.17	20.55	0.01	0.01		
Обед																				
Суп из овощей со сметаной	250/10	2.1	5.7	11.2	109.5	8.53	0.09	0.07	0.23	0.08	37.48	51.87	21.77	0.89	378.64	4.80	0.00	0.03	95	2008
Фрикадельки из птицы	90	10.8	14.5	12.6	224.3	0.47	0.06	0.10	0.06	0.09	39.51	102.81	13.54	0.91	150.38	5.18	0.01	0.05	308	2012
Каша гречневая рассыпчатая	200	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
Хлеб ржано-пшеничный обог. микроулучшителями	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	820	21.8	25.6	122.8	813.6	9.00	0.33	0.23	0.33	0.17	121.59	316.58	90.61	5.90	624.22	13.90	0.01	0.08		
Всего за день:		39.6	50.6	194.3	1 399.6	10.31	0.48	0.58	0.51	0.35	555.14	652.52	149.43	7.95	1 104.39	34.45	0.02	0.09		

6 день Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		Витамины				Минеральные вещества										
							С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	22.00	77.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		210	6.1	13.0	26.7	249.5	0.78	0.08	0.17	0.06	0.15	159.91	144.33	29.09	0.51	251.90	14.09	0.00	0.01	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.52	0.03	0.12	0.02	0.00	111.43	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
БАТОН		50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:		500	18.7	22.8	77.1	590.3	1.30	0.20	0.31	0.18	0.15	302.84	349.41	68.08	2.88	505.19	23.09	0.00	0.01		
Обед																					
СУП-ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА		250	4.7	5.5	14.8	127.5	0.90	0.10	0.07	0.13	0.08	63.49	66.51	19.02	0.95	178.38	4.78	0.00	0.00	170	2004
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ		90	13.4	18.3	11.2	262.7	0.00	0.07	0.10	0.04	0.16	12.71	133.97	21.42	2.50	253.06	5.32	0.00	0.03	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ		200	5.4	4.7	30.9	188.2	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.88	34.92	6.79	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.00	0.02	0.00	0.01	0.00	21.00	23.00	16.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:		810	28.7	29.2	118.3	852.1	0.90	0.38	0.23	0.18	0.24	113.68	319.30	76.53	7.73	526.64	14.02	0.00	0.03		2008
Всего за день:			47.3	51.9	195.4	1 442.4	2.20	0.58	0.54	0.36	0.39	416.52	668.71	144.61	10.61	1 031.83	37.11	0.00	0.04		

6

7 день Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	14	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		200/40	23.9	18.3	26.5	376.5	0.49	0.09	0.31	0.11	0.18	268.75	295.88	34.00	0.72	288.28	6.93	0.02	223	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0.3	0.1	15.2	62.0	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	10.00	5.00	1.00	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН		50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	111	2013	
Итого за прием пищи:		507	28.4	28.5	77.2	691.3	13.49	0.18	0.36	0.19	0.33	303.45	351.28	53.50	4.44	613.78	8.93	0.02	0.03		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		250/10	2.0	5.7	8.9	99.6	12.01	0.07	0.07	0.23	0.08	47.60	45.34	20.53	0.93	312.65	4.70	0.00	0.03	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		240	24.9	33.8	42.7	574.8	2.19	0.11	0.19	0.35	0.00	30.88	264.26	51.54	2.48	358.59	9.10	0.04	0.18	311	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		200	0.2	0.0	25.7	105.0	13.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.00	5.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		770	31.7	40.1	106.9	922.2	27.20	0.32	0.32	0.58	0.08	99.08	375.50	88.37	6.21	766.44	17.72	0.04	0.21		
Всего за День:			60.1	68.6	184.1	1 613.5	40.69	0.50	0.68	0.77	0.41	402.53	726.78	141.87	10.65	1 380.22	26.65	0.06	0.24		

7

8 день Неделя: 2 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
Сыр (ТОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20	17.60	0.00	0.00	0.01	15	2011
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.01	0.07	0.15	1.20	1.90	0.00	0.02	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ И ДРУГИХ КРУП	200/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	60	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:	500	19.7	31.3	91.3	726.3	0.79	0.31	0.28	0.19	0.30	352.65	418.42	104.75	4.09	455.81	15.00	0.00	0.04		
Обед																				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	3.4	16.4	133.0	6.24	0.08	0.13	0.34	0.06	31.34	57.32	25.42	0.95	449.95	4.61	0.00	0.03	87	2012
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	8.4	14.8	9.9	205.5	1.32	0.04	0.04	0.09	0.00	11.58	82.50	14.84	1.19	165.28	3.41	0.00	0.03	284	2008
КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	200	3.4	6.0	14.6	128.3	31.75	0.05	0.07	0.09	0.00	80.03	56.20	28.92	1.72	368.05	5.84	0.00	0.02	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	810	26.8	25.1	105.1	753.0	40.91	0.32	0.32	0.52	0.06	153.15	277.52	93.68	10.18	1 318.48	19.78	0.00	0.08		
Всего за день:		46.4	56.5	196.4	1 479.4	41.70	0.63	0.60	0.71	0.36	505.80	695.94	198.43	14.27	1 774.29	34.78	0.00	0.12		

9 день Неделя: 2 День: четверг

5 День																					
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		50	2.4	0.9	33.7	149.6	10.00	0.03	0.01	0.00	0.00	11.20	23.50	7.40	0.43	62.60	0.00	0.00	0.00	2	2011
ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ		150	11.7	19.6	14.9	282.6	6.74	0.13	0.38	0.26	1.85	75.90	194.98	28.35	2.53	614.66	21.60	0.02	0.06	218	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	2.2	1.6	25.8	126.4	0.26	0.03	0.07	0.01	0.00	65.03	61.42	17.95	0.54	110.36	4.50	0.00	0.00	432	2008
БАТОН		50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
ЯБЛОКО		150	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
Итого за прием пищи:		600	20.5	23.9	109.8	736.6	27.00	0.28	0.50	0.28	1.85	177.63	323.40	68.20	6.20	1 111.62	28.10	0.02	0.07		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ		250/25	6.0	7.9	15.3	156.2	0.88	0.05	0.06	0.24	0.08	24.05	56.78	13.32	0.86	109.37	2.37	0.01	0.04	105	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ		90	9.4	7.5	7.2	137.6	0.78	0.07	0.08	0.03	0.05	44.82	146.66	33.88	1.10	265.93	74.58	0.01	0.31	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		200	3.2	5.2	21.3	145.3	10.36	0.12	0.11	0.04	0.08	35.49	84.14	29.08	1.18	761.37	8.47	0.00	0.04	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		200	0.7	0.3	24.4	103.0	200.00	0.01	0.00	0.16	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		785	25.2	25.3	105.9	757.2	215.56	0.42	0.37	1.24	0.21	163.39	392.69	116.43	7.96	1 476.74	94.62	0.02	0.42		
Всего за день:			45.7	49.2	215.7	1 493.8	242.56	0.70	0.87	1.52	2.06	341.02	716.09	184.63	14.16	2 588.36	122.72	0.04	0.49		

9

10 день Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																					
ЙОГУРТ		95	2.0	1.5	3.0	48.0	0.70	0.03	0.17	0.03	0.00	120.00	95.00	14.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.02		2008
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ И ДРУГИХ КРУП		200/10	11.0	15.6	50.5	387.7	0.65	0.24	0.19	0.06	0.15	160.95	276.02	87.25	2.37	390.71	15.00	0.00	0.03	173	2011
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН		50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00	9.50	32.50	6.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	111	2013
Итого за прием пищи:		555	17.0	18.7	94.2	626.7	1.35	0.33	0.38	0.09	0.15	295.45	411.52	111.75	3.87	582.71	15.00	0.00	0.05		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ СО СМЕТАНОЙ		250/10	2.2	6.6	14.3	130.1	8.01	0.06	0.05	0.21	0.00	39.53	49.98	21.30	0.79	256.56	3.99	0.00	0.03	94	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ		90	13.3	22.9	12.0	307.2	0.55	0.08	0.13	0.09	0.12	37.21	144.24	22.21	2.03	196.75	6.37	0.01	0.07	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ		200	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
ВИТОШКА НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0.0	0.0	9.5	40.0	10.00	0.15	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2018
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ		70	4.6	0.6	29.7	142.8	0.00	0.13	0.06	0.00	0.00	12.60	60.90	13.30	2.80	95.20	3.92	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:		820	29.0	38.4	105.9	891.6	19.46	0.67	0.38	0.70	0.23	120.35	457.08	189.13	10.29	868.48	17.76	0.01	0.13		
Всего за День:			46.0	57.1	200.2	1 518.4	20.81	1.00	0.76	0.79	0.38	415.80	868.60	300.88	14.16	1 451.19	32.76	0.01	0.18		

10

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	499,7	617,7	1920,5	15331,3	636.00	6.90	7.08	7.64	8.10	4 466.69	7 402.23	1 739.90	116.95	16 160.82	490.84	0.28	2.22
Среднее значение за период	50.0	61.8	192.0	1 533.1	63.60	0.69	0.71	0.76	0.81	446.67	740.22	173.99	11.70	1 616.08	49.08	0.03	0.22
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.0	36.3	50.7														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	526	813

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623646

Владелец Шкварева Марина Николаевна

Действителен с 12.12.2024 по 12.12.2025