

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №1
Шкварева М.Н.



Примерное меню для 5-11 классов
по МАОУ СОШ №1
на 2026 учебный год
по ИП Килина Е.Ю.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

1 день Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- бы, 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
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15.5	13.0	6.7	205.5	0.10	0.05	0.10	0.01	0.00	30.08	146.13	20.10	1.85	298.08	7.67	0.00	0.04	123	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.2	6.2	41.2	250.3	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.16	46.44	9.03	1.04	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
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	565	26.9	28.6	88.9	720.2	0.10	0.21	0.14	0.08	0.15	51.64	243.72	41.78	5.21	361.18	9.07	0.00	0.04		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2.4	6.1	16.1	130.3	6.45	0.09	0.06	0.22	0.07	32.06	67.48	24.65	0.99	477.86	5.13	0.00	0.03	91	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ МЯСНОЙ	100	15.7	15.9	3.1	218.0	1.00	0.04	0.00	0.01	0.00	14.00	150.00	20.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.63	103.74	34.58	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	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	0.00	431	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:	827	27.2	28.8	110.0	806.7	10.45	0.28	0.11	0.27	0.07	79.49	383.42	95.63	7.19	559.46	8.49	0.00	0.03		
Всего за день:		54.1	57.4	198.9	1526.8	10.55	0.49	0.25	0.35	0.22	131.13	627.14	137.41	12.40	920.64	17.56	0.00	0.07		

2 день Неделя: 1 День: вторник

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	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
ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ	300	26.1	58.2	52.5	839.0	2.38	0.57	0.19	0.35	0.00	46.59	313.43	73.56	3.30	647.04	11.82	0.01	0.13	265	2011
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
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	590	35.6	65.3	94.4	1 112.0	12.52	0.83	0.29	0.47	0.00	235.49	467.73	92.06	5.40	746.64	14.06	0.01	0.14		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3.7	7.6	11.4	133.7	7.36	0.06	0.06	0.20	0.00	51.26	61.53	23.88	1.31	349.55	6.70	0.00	0.04	82	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	21.4	17.6	9.0	279.7	4.00	0.18	0.00	0.12	0.00	47.95	211.79	39.96	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.0	28.4	194.0	13.82	0.16	0.15	0.05	0.10	47.35	112.23	38.77	1.57	1 015.41	11.30	0.00	0.05	335	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	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:	830	33.8	32.8	105.9	860.8	25.18	0.53	0.26	0.38	0.10	178.36	460.75	130.01	7.78	1 446.56	21.36	0.00	0.09		
Всего за день:		69.4	98.1	200.3	1 972.8	37.70	1.36	0.55	0.85	0.10	413.85	928.48	222.07	13.18	2 193.20	35.42	0.01	0.23		

3 день Неделя: 1 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-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																				
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20.7	26.9	0.4	326.3	0.05	0.05	0.13	0.00	0.00	23.88	178.35	21.31	2.51	382.90	9.00	0.00	0.06	266	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.0	28.4	194.0	13.82	0.16	0.15	0.05	0.10	47.35	112.23	38.77	1.57	1 015.4 ₁	11.30	0.00	0.05	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
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	29.8	35.3	81.4	763.1	213.87	0.30	0.31	0.21	0.10	95.33	339.18	72.68	6.58	1 466.7 ₁	21.98	0.00	0.11		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И	250/25	6.9	7.0	17.1	159.4	4.85	0.09	0.07	0.22	0.04	25.04	81.45	22.39	1.21	380.20	4.93	0.01	0.05	101	2008
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100/35	9.3	16.0	10.6	222.6	1.33	0.05	0.04	0.08	0.00	12.44	90.83	15.92	1.30	184.51	3.80	0.00	0.03	284	2008
КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	200	4.6	8.0	19.4	171.1	42.32	0.06	0.09	0.13	0.00	106.72	74.94	38.56	2.29	490.79	7.80	0.00	0.02	139	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	30.2	124.2	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	24.16	23.22	9.66	0.54	167.24	0.00	0.00	0.00	401	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:	880	25.9	31.7	107.0	820.0	48.50	0.35	0.28	0.43	0.04	180.96	331.34	99.83	8.14	1 317.9 ₄	20.45	0.01	0.10		
Всего за день:		55.7	67.0	188.5	1 583.1	262.37	0.65	0.59	0.64	0.14	276.29	670.52	172.51	14.72	2 784.6 ₅	42.43	0.01	0.21		

4 день Неделя: 1 День: четверг

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	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
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	100	14.8	25.4	13.3	340.7	0.60	0.09	0.15	0.10	0.14	41.35	160.17	24.69	2.26	218.54	7.07	0.01	0.08	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.63	103.74	34.58	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
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	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ- МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	575	30.3	40.0	115.3	943.4	1.00	0.25	0.31	0.21	0.14	307.21	466.58	92.87	5.10	408.10	12.97	0.01	0.09		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРОЙ	250/25	9.8	8.8	17.7	189.5	4.52	0.19	0.10	0.22	0.07	37.28	110.45	34.70	2.14	490.67	5.57	0.01	0.06	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	4.9	8.4	43.6	270.0	0.00	0.03	0.00	0.07	0.00	3.99	81.13	25.27	0.80	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		2008
Итого за прием пищи:	845	31.0	48.5	103.2	976.5	15.50	0.78	0.25	0.36	0.07	72.26	368.29	92.21	7.08	862.08	15.39	0.01	0.11		
Всего за день:		61.3	88.6	218.5	1919.9	16.50	1.03	0.56	0.57	0.21	379.47	834.87	185.08	12.18	1270.18	28.36	0.02	0.20		

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-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		
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
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100/35	9.4	16.7	11.2	231.4	1.48	0.05	0.04	0.10	0.00	13.01	92.27	16.65	1.32	184.51	3.80	0.00	0.03	284	2008
КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	200	4.6	8.0	19.4	171.1	42.32	0.06	0.09	0.13	0.00	106.72	74.94	38.56	2.29	490.79	7.80	0.00	0.02	139	2011
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	0.00	431	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ-МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	607	18.2	34.2	71.9	668.9	46.80	0.19	0.17	0.30	0.15	139.13	220.36	68.86	5.93	738.40	13.00	0.00	0.05		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/12	2.2	6.1	11.3	114.6	8.55	0.09	0.07	0.23	0.08	39.33	53.12	21.95	0.89	381.94	5.04	0.00	0.03	95	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.6	18.7	13.9	282.0	0.31	0.07	0.08	0.00	0.00	11.94	126.17	18.78	1.91	268.68	5.35	0.00	0.03	469K	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.63	103.74	34.58	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.1	27.0	112.1	0.25	0.02	0.03	0.09	0.00	30.64	20.23	16.35	0.44	265.62	0.00	0.00	0.01	440	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:	822	26.3	31.5	127.7	905.0	9.11	0.33	0.23	0.36	0.08	107.34	355.46	103.06	6.44	997.84	13.75	0.00	0.07		
Всего за день:		44.6	65.7	199.6	1 573.9	55.91	0.52	0.40	0.66	0.23	246.47	575.82	171.92	12.37	1 736.24	26.75	0.00	0.12		

6 день Неделя: 2 День: понедельник

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	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
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	100	11.8	11.1	9.2	183.4	0.43	0.05	0.09	0.04	0.00	12.62	98.67	11.95	1.02	131.85	3.55	0.01	0.07	308	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.00	0.04	0.00	0.04	0.00	14.63	103.74	34.58	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
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	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	565	22.8	28.1	111.2	788.2	0.69	0.20	0.20	0.16	0.15	103.68	306.98	73.13	3.68	305.31	9.45	0.01	0.07		
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
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	100	14.6	19.0	3.1	241.6	1.80	0.06	0.10	0.08	0.00	25.87	131.25	18.25	1.46	227.07	5.07	0.02	0.09	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.2	6.2	41.2	250.3	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.16	46.44	9.03	1.04	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	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	31.3	31.4	103.7	822.1	2.70	0.37	0.23	0.21	0.08	112.12	313.10	63.60	7.25	500.65	13.77	0.02	0.09		
Всего за день:		54.0	59.5	214.9	1 610.3	3.39	0.57	0.43	0.37	0.23	215.80	620.08	136.73	10.93	805.96	23.22	0.03	0.16		

7 день Неделя: 2 День: вторник

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	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
ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ	300	24.5	28.2	32.2	481.2	16.75	0.24	0.23	0.03	0.00	49.00	286.14	66.05	4.60	1 531.15	17.99	0.00	0.12		2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.1	27.0	112.1	0.25	0.02	0.03	0.09	0.00	30.64	20.23	16.35	0.44	265.62	0.00	0.00	0.01	440	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	575	33.9	35.2	85.2	795.6	17.14	0.35	0.35	0.18	0.00	265.84	447.62	98.05	6.54	1 875.97	19.39	0.00	0.14		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/12	2.1	6.0	9.0	103.7	12.05	0.07	0.07	0.23	0.08	49.14	46.38	20.70	0.93	315.59	4.89	0.00	0.03	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	31.1	42.3	53.3	718.4	2.73	0.16	0.24	0.43	0.00	38.58	330.32	64.44	3.10	448.24	11.38	0.04	0.22	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:	832	38.0	48.9	117.7	1 069.9	27.78	0.37	0.37	0.66	0.08	108.32	442.60	101.44	6.83	859.03	20.19	0.04	0.25		
Всего за день:		71.9	84.1	202.8	1 865.6	44.92	0.72	0.72	0.84	0.08	374.16	890.22	199.49	13.37	2 735.00	39.58	0.04	0.39		

8 день

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	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
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	21.4	17.6	9.0	279.7	4.00	0.18	0.00	0.12	0.00	47.95	211.79	39.96	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	242	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	8.4	43.6	270.0	0.00	0.03	0.00	0.07	0.00	3.99	81.13	25.27	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	325	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	0.00	431	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	4.50	21.75	4.75	1.00	34.00	1.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	572	30.6	35.4	93.9	816.1	7.00	0.29	0.04	0.26	0.15	71.34	346.07	78.88	4.92	63.10	1.40	0.00	0.00		
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)	100/35	9.4	16.7	11.2	231.4	1.48	0.05	0.04	0.10	0.00	13.01	92.27	16.65	1.32	184.51	3.80	0.00	0.03	284	2008
КАПУСТА СВЕЖАЯ ТУШЕНАЯ	200	4.6	8.0	19.4	171.1	42.32	0.06	0.09	0.13	0.00	106.72	74.94	38.56	2.29	490.79	7.80	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:	855	27.9	28.9	91.7	738.3	50.04	0.32	0.32	0.57	0.06	168.67	293.43	97.93	8.36	1 220 4 5	20.13	0.00	0.08		
Всего за день:		58.5	64.3	185.6	1 554.4	57.04	0.61	0.36	0.83	0.21	240.01	639.50	176.81	13.28	1 283 5 5	21.53	0.00	0.08		

9 день Неделя: 2 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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14.6	18.7	13.9	282.0	0.31	0.07	0.08	0.00	0.00	11.94	126.17	18.78	1.91	268.68	5.35	0.00	0.03	469K	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.0	28.4	194.0	13.82	0.16	0.15	0.05	0.10	47.35	112.23	38.77	1.57	1 015.4 ₁	11.30	0.00	0.05	335	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	30.2	124.2	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	24.16	23.22	9.66	0.54	167.24	0.00	0.00	0.00	401	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	560	23.5	26.9	100.7	739.9	14.13	0.33	0.28	0.05	0.10	94.55	307.22	76.81	5.52	1 519.7 ₃	18.33	0.00	0.08		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	250/25	6.9	8.8	15.3	167.8	0.92	0.06	0.06	0.24	0.08	24.77	64.21	14.13	0.93	119.07	2.67	0.02	0.04	105	2008
ЖАРКОЕ ИЗ СВИНИНЫ	300	24.5	28.2	32.2	481.2	16.75	0.24	0.23	0.03	0.00	49.00	286.14	66.05	4.60	1 531.1 ₅	17.99	0.00	0.12		2011
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:	845	36.7	37.9	101.6	894.7	217.67	0.44	0.35	0.43	0.08	99.37	414.25	96.48	9.33	1 745.4 ₂	24.58	0.02	0.16		
Всего за день:		60.2	64.8	202.3	1 634.6	231.80	0.77	0.63	0.48	0.18	193.92	721.47	173.29	14.85	3 265.1 ₅	42.91	0.02	0.24		

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	Угледо- 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		
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
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	100	14.6	19.0	3.1	241.6	1.80	0.06	0.10	0.08	0.00	25.87	131.25	18.25	1.46	227.07	5.07	0.02	0.09	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.2	6.2	41.2	250.3	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.16	46.44	9.03	1.04	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	111	2013
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
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	570	29.8	38.3	96.8	853.3	2.32	0.25	0.26	0.17	0.15	154.76	320.77	64.37	4.89	504.26	15.75	0.02	0.09		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/10	3.8	8.0	12.3	141.4	7.95	0.07	0.08	0.22	0.00	54.53	64.79	25.57	1.39	373.91	7.09	0.00	0.04	82	2011
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	20.7	26.9	0.4	326.3	0.05	0.05	0.13	0.00	0.00	23.88	178.35	21.31	2.51	382.90	9.00	0.00	0.06	266	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.0	28.4	194.0	13.82	0.16	0.15	0.05	0.10	47.35	112.23	38.77	1.57	1 015.4 1	11.30	0.00	0.05	335	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:	840	33.3	42.5	80.3	844.5	31.82	0.56	0.42	0.33	0.10	138.36	416.27	98.95	8.27	1 867.4 2	31.31	0.00	0.15		
Всего за день:		63.1	80.8	177.1	1 697.7	34.14	0.81	0.68	0.50	0.25	293.12	737.04	163.32	13.16	2 371.6 8	47.06	0.02	0.24		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	582,8	721,2	2006,9	16895,3	752.80	7.45	5.28	6.00	1.91	2 778.68	7 209.09	1 743.52	132.40	19 901.84	409.71	0.16	2.28
Среднее значение за период	58.3	72.1	200.7	1 689.5	75.28	0.75	0.53	0.60	0.19	277.87	720.91	174.35	13.24	1 990.18	40.97	0.02	0.23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	38.4	47.8														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	574	860

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830083

Владелец Шкварева Марина Николаевна

Действителен с 05.11.2025 по 05.11.2026