

С.В.Стрельцова

" 01 " сентября, 2026 г



Примерное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет
(составлено в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

1 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	Е, мг					
Завтрак																							
КАША "ДРУЖБА"	250	7.75	12.50	33.50	279.97	2.50	0.12	0.00	0.10	0.00	227.48	214.98	42.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008			
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	35	8.05	10.38	0.00	127.17	0.00	0.01	0.00	0.11	0.00	308.00	175.00	12.83	0.35	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008			
БАТОН	65	4.88	1.89	33.41	170.30	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00	12.35	42.25	8.45	0.65	59.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	189/15	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008			
Итого за прием пищи:	550	20.88	24.87	81.91	637.44	2.50	0.20	0.02	0.21	0.00	552.83	440.23	67.78	2.00	59.00	0.00	0.00	0.00					
Обед																							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	4.25	6.69	15.29	138.68	0.82	0.04	0.03	0.21	0.00	30.20	42.50	12.29	0.74	93.05	1.57	0.00	0.02	105	2008			
ШНИЦЕЛЬ	100	12.95	29.22	15.38	376.51	0.20	0.29	0.09	0.03	0.09	14.78	143.09	26.34	1.94	270.18	5.03	0.00	0.05	272	2008			
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.89	9.42	51.68	311.05	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	36.92	100.26	37.14	0.76	73.08	1.01	0.01	0.03	304	2011			
КИСЕЛЬ	200	0.10	0.10	27.90	113.00	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	2.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.31	0.44	21.20	101.98	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	800	25.50	45.87	131.45	1 041.22	3.02	0.47	0.18	0.24	0.09	95.90	337.35	87.27	5.84	505.31	10.41	0.01	0.10					
Всего за день:		46.38	70.74	213.36	1 678.66	5.52	0.67	0.20	0.45	0.09	648.73	777.58	155.05	7.84	565.31	10.41	0.01	0.10					

П.П.Воробьева

" 01 " сентября, 2026 г



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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																			260	2011
ГРУШ	100	11,58	30,41	3,07	332,75	1,23	0,28	0,08	0,02	0,00	19,19	117,57	20,62	1,40	298,96	5,54	0,00	0,05		
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	210	11,83	3,10	53,61	289,20	0,00	0,31	0,16	0,00	0,00	30,27	261,04	175,96	6,15	368,47	3,19	0,01	0,02	181	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	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		2008
Итого за прием пищи:	550	27,91	35,97	99,64	833,75	2,23	0,65	0,25	0,03	0,00	118,06	449,61	208,78	8,95	704,23	8,73	0,01	0,07		
Обед																			84	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,53	6,60	8,49	108,30	12,08	0,05	0,06	0,21	0,00	49,32	55,96	22,10	1,08	324,83	4,20	0,00	0,03		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	18,32	30,25	3,46	359,51	0,00	0,10	0,00	0,35	0,00	145,19	314,57	24,20	3,46	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	0,17	0,00	14,00	28,00	20,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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 РЖАНОМ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	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:	800	27,12	37,68	56,18	674,19	37,08	0,32	0,15	0,73	0,00	224,31	456,73	81,70	8,94	696,43	9,56	0,00	0,03		
Всего за день:		55,03	73,65	155,82	1 507,94	39,31	0,97	0,40	0,76	0,00	342,37	906,34	290,48	17,89	1 400,66	18,29	0,01	0,10		

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	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
ТВОРЕНИ (2-й ВАРИАНТ)	90/40	9,09	28,23	13,19	342,49	1,76	0,20	0,06	0,12	0,00	14,58	100,34	20,61	1,17	199,65	4,24	0,00	0,04	0,04	284	2008						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,91	7,59	44,24	273,17	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	37,83	53,02	13,50	1,25	81,05	0,97	0,02	0,01	309	2011							
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,80	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	440	2008							
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	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		2008							
Итого за прием пищи:	570	19,00	36,98	102,19	817,22	1,76	0,32	0,10	0,12	0,00	68,56	179,36	41,11	2,82	318,85	5,21	0,02	0,05									
Обед																											
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,87	7,57	14,85	143,82	9,57	0,05	0,07	0,26	0,00	55,53	67,91	29,35	1,49	418,74	6,94	0,00	0,04	0,04	76	2008						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	20,38	47,56	22,10	598,65	11,46	0,55	0,21	0,01	0,00	24,08	243,08	54,22	3,08	1 143,28	15,51	0,00	0,11	258	2008							
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	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:	800	28,32	55,76	88,78	972,85	24,03	0,72	0,33	0,27	0,00	95,41	366,19	96,97	7,97	1 643,62	25,81	0,00	0,15									
Всего за день:		47,32	92,74	190,97	1 790,07	25,79	1,04	0,43	0,39	0,00	163,97	545,55	138,08	10,79	1 962,51	31,02	0,02	0,20									

4 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	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	21,79	54,22	22,98	669,44	36,30	0,48	0,20	0,01	0,00	110,95	253,90	63,14	3,90	776,38	15,00	0,00	0,10	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	3,75	1,45	25,70	131,00	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		2008
Итого за прием пищи:	550	25,74	55,77	63,68	860,44	36,30	0,54	0,22	0,01	0,00	125,45	294,40	73,64	5,40	822,38	15,00	0,00	0,10		
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,64	6,66	10,79	118,19	8,60	0,07	0,06	0,21	0,00	37,54	62,15	23,24	1,03	390,77	4,30	0,00	0,03	95	2008
БЛЮЧЕК	100	12,85	30,22	14,94	383,31	0,00	0,29	0,09	0,00	0,00	12,77	139,68	25,71	1,89	260,53	4,88	0,00	0,05	272	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,89	9,32	51,68	310,18	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	36,92	100,26	37,14	0,76	73,68	1,01	0,01	0,03	304	2011
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	24,79	46,74	126,51	1 026,66	10,60	0,50	0,21	0,21	0,00	101,23	353,59	97,59	6,08	792,98	12,99	0,01	0,11		
Всего за день:		50,53	102,51	190,19	1 887,10	46,90	1,04	0,43	0,22	0,00	226,68	647,99	171,23	11,48	1 615,36	27,99	0,01	0,21		

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	250	7.11	10.02	47.98	311.78	1.62	0.06	0.00	0.06	0.00	153.47	187.39	43.62	1.62	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11.50	14.83	0.00	181.67	0.00	0.02	0.00	0.15	0.00	440.00	250.00	18.33	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008				
БАТОН	50	3.75	1.45	25.70	131.00	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	0.00	432	2008				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.50	1.30	22.40	107.00	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	550	23.86	27.60	96.08	731.45	2.62	0.16	0.02	0.22	0.00	663.97	514.89	75.45	3.62	46.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Обед																									
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	3.92	6.78	16.76	144.38	6.78	0.09	0.07	0.21	0.00	51.55	76.59	28.70	1.26	505.78	4.87	0.00	0.04	0.00	96	2011				
ГУЛЯШ	100	11.58	30.41	3.07	332.75	1.23	0.28	0.08	0.02	0.00	19.19	117.57	20.62	1.40	298.95	5.54	0.00	0.05	0.00	260	2011				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11.28	2.95	51.12	275.76	0.00	0.30	0.16	0.00	0.00	28.84	248.90	167.78	5.87	351.34	3.05	0.00	0.02	181	2008					
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	24.20	96.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.55	0.00	1.80	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	440	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.31	0.44	21.20	101.98	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00	9.00	43.50	9.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00			2008				
Итого за прием пищи:	800	30.09	40.58	116.35	951.63	8.01	0.76	0.35	0.23	0.00	117.13	486.56	228.40	10.53	1 225.43	16.26	0.00	0.11							
Всего за день:		53.95	68.18	212.43	1 683.08	10.63	0.92	0.37	0.45	0.00	781.10	1 001.45	303.85	14.15	1 271.43	16.26	0.00	0.11							

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	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КНЕРИ	100	12,08	33,26	7,67	378,47	0,05	0,28	0,10	0,02	0,06	16,09	126,34	20,98	1,19	253,20	6,32	0,00	0,05	296	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,23	7,06	46,37	278,10	0,00	0,09	0,02	0,00	0,00	11,59	53,20	9,76	1,22	83,39	1,02	0,02	0,01	209	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	26,58	119,83	67,76	0,01	0,04	0,13	0,00	16,78	2,36	4,16	0,42	8,90	0,00	0,00	0,00	440	2008	
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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		2008	
Итого за прием пищи:	550	23,57	41,98	106,32	907,40	67,81	0,44	0,18	0,15	0,06	53,96	214,40	41,40	3,33	391,49	7,34	0,02	0,06			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,45	6,43	8,95	108,43	12,52	0,06	0,06	0,21	0,00	47,64	55,50	22,91	1,11	344,05	4,38	0,00	0,03	88	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,67	22,73	14,97	326,91	0,53	0,08	0,11	0,07	0,06	19,52	153,09	23,51	1,95	193,80	4,44	0,01	0,09	314	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	5,90	27,87	181,47	13,56	0,16	0,13	0,04	0,09	54,44	109,75	39,34	1,57	994,95	10,95	0,00	0,05	128	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	189/15	0,47	0,06	15,98	66,20	2,40	0,01	0,02	0,01	0,00	18,16	22,68	8,78	0,54	85,46	1,80	0,00	0,01	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	800	26,98	35,56	88,97	784,99	29,01	0,40	0,36	0,33	0,15	148,76	384,52	104,04	7,17	1 686,26	24,37	0,01	0,18			
Всего за день:		50,55	77,54	195,29	1 692,39	96,82	0,84	0,54	0,48	0,21	202,72	598,92	145,44	10,50	2 077,75	31,71	0,03	0,24			

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	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	310	12,32	27,35	28,60	410,67	14,79	0,37	0,17	0,05	0,12	28,91	182,81	50,75	2,64	1 189,03	13,35	0,00	0,09	258	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	3,00	1,16	20,56	104,80	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		2008				
Итого за прием пищи:	550	15,52	28,61	64,16	575,47	14,79	0,41	0,18	0,05	0,12	41,51	216,81	59,95	4,04	1 225,83	13,35	0,00	0,09						
Обед																								
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,53	6,57	12,41	123,56	8,02	0,05	0,06	0,21	0,00	47,72	59,35	24,88	1,28	354,02	5,87	0,00	0,03	76	2008				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	100	6,70	18,47	10,13	233,87	1,21	0,15	0,05	0,02	0,00	22,23	74,70	14,42	1,07	191,82	4,38	0,00	0,03	278	2011				
РИС ОТВАРНОЙ	210	5,13	9,84	54,27	326,17	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	38,72	105,27	38,99	0,80	77,37	1,06	0,01	0,03	304	2011				
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	121,00	90,00	14,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	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:	800	20,91	37,73	118,57	899,18	10,23	0,36	0,17	0,24	0,00	236,87	364,12	99,89	5,75	677,61	13,55	0,01	0,09						
Всего за день:		36,43	66,34	182,73	1 474,65	25,02	0,77	0,35	0,29	0,12	278,38	580,93	159,84	9,79	1 903,44	26,90	0,01	0,18						

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	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
Завтрак																											
Гуляш	100	11,58	30,41	3,07	332,75	1,23	0,28	0,08	0,02	0,00	19,19	117,57	20,62	1,40	298,96	5,54	0,00	0,05	260	2011							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ	200	11,27	2,95	51,07	275,46	0,00	0,30	0,16	0,00	0,00	28,83	248,63	167,60	5,86	350,96	3,04	0,00	0,02	181	2008							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	432	2008							
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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	2008								
Итого за прием пищи:	550	28,10	36,11	102,24	846,21	2,23	0,66	0,26	0,03	0,00	118,52	443,70	201,72	8,76	695,92	8,58	0,00	0,07									
Обед																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	8,81	8,13	22,64	199,44	5,67	0,22	0,09	0,31	0,00	52,86	110,96	42,26	2,48	593,34	5,76	0,00	0,05	102	2011							
ТОЛЫЦЫ ПЕНИВЫЕ	250	18,15	45,17	19,16	557,80	30,25	0,40	0,16	0,01	0,00	92,46	211,57	52,61	3,25	646,91	12,50	0,00	0,09	306	2008							
НАПИТОК МЯЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108,00	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	3,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	438	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	800	30,37	53,84	89,40	967,22	38,92	0,72	0,29	0,32	0,00	159,12	369,03	106,37	8,73	1 308,25	21,06	0,00	0,14									
Всего за день:		58,47	89,95	191,64	1 813,43	41,15	1,38	0,55	0,35	0,00	277,64	812,73	308,09	17,49	2 004,17	29,64	0,00	0,21									

9 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	I, мкг	Se, мг	F, мг						
Завтрак																								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	250/50	30,91	23,45	57,91	572,09	0,52	0,09	0,50	0,13	0,25	375,02	402,38	51,87	1,25	420,67	6,08	0,04	0,06	0,00	223	2011			
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008			
БАТОН	50	3,75	1,45	25,70	131,00	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	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	550	34,76	25,00	111,51	816,09	2,52	0,16	0,52	0,13	0,25	389,52	442,88	60,37	2,15	466,67	6,08	0,04	0,06	0,00					
Обед																								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	5,10	8,03	18,35	166,45	1,00	0,05	0,03	0,25	0,00	36,25	51,02	14,76	0,89	112,72	1,89	0,01	0,03	0,00	105	2008			
ПЛОВ	260	23,59	53,19	45,13	754,35	1,70	0,51	0,17	0,29	0,00	22,64	275,24	61,40	2,73	544,25	11,37	0,01	0,12	0,00	285	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	0,00	430	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	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	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	800	31,54	61,67	95,44	1 062,38	2,70	0,63	0,23	0,54	0,00	71,09	369,06	87,76	6,22	711,37	15,50	0,02	0,15	0,00					
Всего за день:		66,30	86,67	206,95	1 878,47	5,22	0,79	0,75	0,67	0,25	460,61	811,34	148,13	8,37	1 178,04	21,58	0,06	0,21	0,00					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	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																							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	300	20,58	32,09	69,66	652,55	0,12	0,14	0,14	0,19	0,35	364,46	254,28	32,08	2,21	167,93	1,52	0,03	0,03	211	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	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	3,75	1,45	25,70	131,00	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		2008			
Итого за прием пищи:	550	24,53	33,64	110,36	843,55	0,12	0,20	0,16	0,19	0,35	378,96	294,78	42,58	3,71	213,93	1,52	0,03	0,03					
Обед																							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	3,62	6,60	8,77	109,90	12,34	0,05	0,06	0,21	0,00	48,11	57,20	23,03	1,11	341,53	4,20	0,00	0,03	88	2011			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,77	8,83	14,94	190,59	0,13	0,09	0,08	0,01	0,00	32,21	185,18	44,19	1,36	326,84	99,00	0,01	0,42	239	2008			
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,08	5,90	27,87	181,47	13,56	0,16	0,13	0,04	0,09	54,44	109,75	39,34	1,57	994,95	10,95	0,00	0,05	128	2011			
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	24,20	96,76	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,00	1,80	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	440	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		2008			
Итого за прием пищи:	800	23,78	21,77	96,98	680,70	26,03	0,39	0,31	0,26	0,09	152,31	395,63	117,86	6,04	1 732,67	116,95	0,01	0,50					
Всего за день:		48,31	55,41	207,34	1 524,25	26,15	0,59	0,47	0,45	0,44	531,27	690,41	160,44	9,75	1 946,60	118,47	0,04	0,53					

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	511,26	780,98	1 947,13	16 898,88	322,69	9,01	4,57	4,48	1,11	3 832,66	7 328,36	1 976,93	117,97	15 948,71	332,27	0,20	2,10
Среднее значение за период	51,13	78,10	194,71	1 689,89	32,27	0,90	0,46	0,45	0,11	383,27	732,84	197,69	11,80	1 594,87	33,23	0,02	0,21
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,1	41,6	46,3														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	552	800

