

Утверждаю:
 Директор МАОУ НТГ Каркашевич О.В.

Примерное меню для 5-11 классов
 по МАОУ НТГ
 на 2025-2026 учебный год
 по ИП Клипина 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	Углевод, 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							
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 пшеница 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																									
Рассольник Ленинградский со сметаной	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					
Макароны из твердых сортов пшеницы	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 ржанопшеничный обог. микроулучшителями	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							

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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	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	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	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	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	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	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	0.04	82	2011						
КОГТЕЦЫ, БИГОЧКИ 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	0.45	230	2008						
ПЮРЕ 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	0.05	335	2008						
КОМПОТ 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	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	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	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	0.59								

3 День Неделя: 1 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		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							
Сыр (порциями)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.14	0.01	0.06	0.06	0.00	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	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	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	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	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 картошкой 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 рубленые 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. микроэлементами	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		
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		

3

4 День Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ 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																				
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
ВИТЛОШКА 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	31.4	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		
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		

4

5 День Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ 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																				
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 ВЯЗАЯ 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
ФРИКАДЕЛКИ 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
КОМПЛОТ 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		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	1 104.3 9	34.45	0.02	0.09		

5

6 День Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. б, 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																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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-ПОРЕ 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 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
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
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 РУЖАНО-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	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		
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											№ 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																				
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	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	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	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	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	1 380.2 2	26.65	0.06	0.24		

7

8 ДеньНеделя: 2 День: среда

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																								
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 ВЯЗАЯ 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	1318.48	19.78	0.00	0.08						
Всего за день:		46.4	56.5	196.4	1479.4	41.70	0.63	0.60	0.71	0.36	505.80	695.94	198.43	14.27	1774.29	34.78	0.00	0.12						

8

9 ДеньНеделя: 2 День: четверг

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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
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 МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОИ	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			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	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, 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 ВЯЗКАЯ 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 КРУПКОЙ 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 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						
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

	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