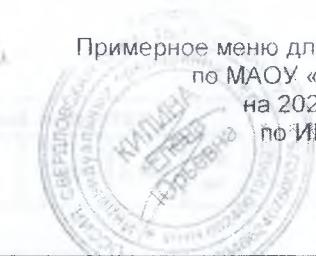


Утверждено  
Директор МАОУ «НТ Гимназия»  
Каркашевич О.В.



Примерное меню для 5-11 классов  
по МАОУ «НТ Гимназия»  
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							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	
КНЕПИ 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	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	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 ОБОГАЩЕННЫЙ 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		
<b>Обед</b>																				
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	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	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	431	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 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	1 526.8	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							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>35.6</b>	<b>65.3</b>	<b>94.4</b>	<b>1 112.0</b>	<b>12.52</b>	<b>0.83</b>	<b>0.29</b>	<b>0.47</b>	<b>0.00</b>	<b>235.49</b>	<b>467.73</b>	<b>92.06</b>	<b>5.40</b>	<b>746.64</b>	<b>14.06</b>	<b>0.01</b>	<b>0.14</b>		
<b>Обед</b>																				
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	1 015.4 1	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>33.8</b>	<b>32.8</b>	<b>105.9</b>	<b>860.8</b>	<b>25.18</b>	<b>0.53</b>	<b>0.26</b>	<b>0.38</b>	<b>0.10</b>	<b>178.36</b>	<b>460.75</b>	<b>130.01</b>	<b>7.78</b>	<b>1 446.5 6</b>	<b>21.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69.4</b>	<b>98.1</b>	<b>200.3</b>	<b>1 972.8</b>	<b>37.70</b>	<b>1.36</b>	<b>0.55</b>	<b>0.85</b>	<b>0.10</b>	<b>413.85</b>	<b>928.48</b>	<b>222.07</b>	<b>13.18</b>	<b>2 193.2 0</b>	<b>35.42</b>	<b>0.01</b>	<b>0.23</b>		

3 день Неделя: 1 День: среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>29.8</b>	<b>35.3</b>	<b>81.4</b>	<b>763.1</b>	<b>213.87</b>	<b>0.30</b>	<b>0.31</b>	<b>0.21</b>	<b>0.10</b>	<b>95.33</b>	<b>339.18</b>	<b>72.68</b>	<b>6.58</b>	<b>1 466.7 1</b>	<b>21.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>		
<b>Обед</b>																				
СЫР С МАКИРОВАННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И КУРКИЙ	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>25.9</b>	<b>31.7</b>	<b>107.0</b>	<b>820.0</b>	<b>48.50</b>	<b>0.35</b>	<b>0.28</b>	<b>0.43</b>	<b>0.04</b>	<b>180.96</b>	<b>331.34</b>	<b>99.83</b>	<b>8.14</b>	<b>1 317.9 4</b>	<b>20.45</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55.7</b>	<b>67.0</b>	<b>188.5</b>	<b>1 583.1</b>	<b>262.37</b>	<b>0.65</b>	<b>0.59</b>	<b>0.64</b>	<b>0.14</b>	<b>276.29</b>	<b>670.52</b>	<b>172.51</b>	<b>14.72</b>	<b>2 784.6 5</b>	<b>42.43</b>	<b>0.01</b>	<b>0.21</b>		

4 день Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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
КОЛЛЕТЫ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>30.3</b>	<b>40.0</b>	<b>115.3</b>	<b>943.4</b>	<b>1.00</b>	<b>0.25</b>	<b>0.31</b>	<b>0.21</b>	<b>0.14</b>	<b>307.21</b>	<b>466.58</b>	<b>92.87</b>	<b>5.10</b>	<b>408.10</b>	<b>12.97</b>	<b>0.01</b>	<b>0.09</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>31.0</b>	<b>48.5</b>	<b>103.2</b>	<b>976.5</b>	<b>15.50</b>	<b>0.78</b>	<b>0.25</b>	<b>0.36</b>	<b>0.07</b>	<b>72.26</b>	<b>368.29</b>	<b>92.21</b>	<b>7.08</b>	<b>862.08</b>	<b>15.39</b>	<b>0.01</b>	<b>0.11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.3</b>	<b>88.6</b>	<b>218.5</b>	<b>1 919.9</b>	<b>16.50</b>	<b>1.03</b>	<b>0.56</b>	<b>0.57</b>	<b>0.21</b>	<b>379.47</b>	<b>834.87</b>	<b>185.08</b>	<b>12.18</b>	<b>1 270.18</b>	<b>28.36</b>	<b>0.02</b>	<b>0.20</b>		

5 день Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	
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 ТУШЕННАЯ	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	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	111	2013	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГР. 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>607</b>	<b>18.2</b>	<b>34.2</b>	<b>71.9</b>	<b>668.9</b>	<b>46.80</b>	<b>0.19</b>	<b>0.17</b>	<b>0.30</b>	<b>0.15</b>	<b>139.13</b>	<b>220.36</b>	<b>68.86</b>	<b>5.93</b>	<b>738.40</b>	<b>13.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>		
<b>Обед</b>																				
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	469К	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	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 ОБОГР. 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>822</b>	<b>26.3</b>	<b>31.5</b>	<b>127.7</b>	<b>905.0</b>	<b>9.11</b>	<b>0.33</b>	<b>0.23</b>	<b>0.36</b>	<b>0.08</b>	<b>107.34</b>	<b>355.46</b>	<b>103.06</b>	<b>6.44</b>	<b>997.84</b>	<b>13.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.6</b>	<b>65.7</b>	<b>199.6</b>	<b>1 573.9</b>	<b>55.91</b>	<b>0.52</b>	<b>0.40</b>	<b>0.66</b>	<b>0.23</b>	<b>246.47</b>	<b>575.82</b>	<b>171.92</b>	<b>12.37</b>	<b>1 736.24</b>	<b>26.75</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>		

6 день Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	
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 ОБОГАЩЕННЫЙ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>22.8</b>	<b>28.1</b>	<b>111.2</b>	<b>788.2</b>	<b>0.69</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.16</b>	<b>0.15</b>	<b>103.68</b>	<b>306.98</b>	<b>73.13</b>	<b>3.68</b>	<b>305.31</b>	<b>9.45</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>		
<b>Обед</b>																				
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 ОБОГАЩЕННЫЙ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>31.3</b>	<b>31.4</b>	<b>103.7</b>	<b>822.1</b>	<b>2.70</b>	<b>0.37</b>	<b>0.23</b>	<b>0.21</b>	<b>0.08</b>	<b>112.12</b>	<b>313.10</b>	<b>63.60</b>	<b>7.25</b>	<b>500.65</b>	<b>13.77</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.0</b>	<b>59.5</b>	<b>214.9</b>	<b>1 610.3</b>	<b>3.39</b>	<b>0.57</b>	<b>0.43</b>	<b>0.37</b>	<b>0.23</b>	<b>215.80</b>	<b>620.08</b>	<b>136.73</b>	<b>10.93</b>	<b>805.96</b>	<b>23.22</b>	<b>0.03</b>	<b>0.16</b>		

7 день Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>33.9</b>	<b>35.2</b>	<b>85.2</b>	<b>795.6</b>	<b>17.14</b>	<b>0.35</b>	<b>0.35</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>265.84</b>	<b>447.62</b>	<b>98.05</b>	<b>6.54</b>	<b>1 875.97</b>	<b>19.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>832</b>	<b>38.0</b>	<b>48.9</b>	<b>117.7</b>	<b>1 069.9</b>	<b>27.78</b>	<b>0.37</b>	<b>0.37</b>	<b>0.66</b>	<b>0.08</b>	<b>108.32</b>	<b>442.60</b>	<b>101.44</b>	<b>6.83</b>	<b>859.03</b>	<b>20.19</b>	<b>0.04</b>	<b>0.25</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71.9</b>	<b>84.1</b>	<b>202.8</b>	<b>1 865.6</b>	<b>44.92</b>	<b>0.72</b>	<b>0.72</b>	<b>0.84</b>	<b>0.08</b>	<b>374.16</b>	<b>890.22</b>	<b>199.49</b>	<b>13.37</b>	<b>2 735.00</b>	<b>39.58</b>	<b>0.04</b>	<b>0.39</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	
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	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	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	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>572</b>	<b>30.6</b>	<b>35.4</b>	<b>93.9</b>	<b>816.1</b>	<b>7.00</b>	<b>0.29</b>	<b>0.04</b>	<b>0.26</b>	<b>0.15</b>	<b>71.34</b>	<b>346.07</b>	<b>78.88</b>	<b>4.92</b>	<b>63.10</b>	<b>1.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																				
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>27.9</b>	<b>28.9</b>	<b>91.7</b>	<b>738.3</b>	<b>50.04</b>	<b>0.32</b>	<b>0.32</b>	<b>0.57</b>	<b>0.06</b>	<b>168.67</b>	<b>293.43</b>	<b>97.93</b>	<b>8.36</b>	<b>1 220.45</b>	<b>20.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.5</b>	<b>64.3</b>	<b>185.6</b>	<b>1 554.4</b>	<b>57.04</b>	<b>0.61</b>	<b>0.36</b>	<b>0.83</b>	<b>0.21</b>	<b>240.01</b>	<b>639.50</b>	<b>176.81</b>	<b>13.28</b>	<b>1 283.55</b>	<b>21.53</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>		

9 день Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	469к	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23.5</b>	<b>26.9</b>	<b>100.7</b>	<b>739.9</b>	<b>14.13</b>	<b>0.33</b>	<b>0.28</b>	<b>0.05</b>	<b>0.10</b>	<b>94.55</b>	<b>307.22</b>	<b>76.81</b>	<b>5.52</b>	<b>1 519.7 3</b>	<b>18.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.08</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>36.7</b>	<b>37.9</b>	<b>101.6</b>	<b>894.7</b>	<b>217.67</b>	<b>0.44</b>	<b>0.35</b>	<b>0.43</b>	<b>0.08</b>	<b>99.37</b>	<b>414.25</b>	<b>96.48</b>	<b>9.33</b>	<b>1 745.4 2</b>	<b>24.58</b>	<b>0.02</b>	<b>0.16</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.2</b>	<b>64.8</b>	<b>202.3</b>	<b>1 634.6</b>	<b>231.80</b>	<b>0.77</b>	<b>0.63</b>	<b>0.48</b>	<b>0.18</b>	<b>193.92</b>	<b>721.47</b>	<b>173.29</b>	<b>14.85</b>	<b>3 265.1 5</b>	<b>42.91</b>	<b>0.02</b>	<b>0.24</b>		

10 день Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>29.8</b>	<b>38.3</b>	<b>96.8</b>	<b>853.3</b>	<b>2.32</b>	<b>0.25</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>0.15</b>	<b>154.76</b>	<b>320.77</b>	<b>64.37</b>	<b>4.89</b>	<b>504.26</b>	<b>15.75</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>		
<b>Обед</b>																				
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>33.3</b>	<b>42.5</b>	<b>80.3</b>	<b>844.5</b>	<b>31.82</b>	<b>0.56</b>	<b>0.42</b>	<b>0.33</b>	<b>0.10</b>	<b>138.36</b>	<b>416.27</b>	<b>98.95</b>	<b>8.27</b>	<b>1 867.4 2</b>	<b>31.31</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.1</b>	<b>80.8</b>	<b>177.1</b>	<b>1 697.7</b>	<b>34.14</b>	<b>0.81</b>	<b>0.68</b>	<b>0.50</b>	<b>0.25</b>	<b>293.12</b>	<b>737.04</b>	<b>163.32</b>	<b>13.16</b>	<b>2 371.6 8</b>	<b>47.06</b>	<b>0.02</b>	<b>0.24</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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