

Г.Г.Коваленко



Период с 6 апреля по 31 мая 2026г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)
Сезон: 6.04-31.05 2026г
День: понедельник
Неделя: 1

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

Неделя: 1															Возраст: 1 ЯС ИММС 12-10 лет									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У			В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15											
Завтрак																								
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	2,4	3		0,02											
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	180/15/7	12,46	14,36	36,14	328,80	0,12	0,17	72,89	252,88	156,10	21,62	1,02											
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03											
118,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20											
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00											
Итого за Завтрак		552	16,18	22,42	80,63	591,70	0,29	10,17	117,89	279,58	196,10	36,22	4,27											

Сезон: 6.04-31.05 2026г

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

Неделя: 1															Возраст: ТЖС МММС 12-18 лет																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
			Б	Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

День: среда

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 1

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	100	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	11,06	45,87	0	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак			27,01	21,44	100,90	706,41	0,54	4,80	71,15	159,61	409,76	168,19	7,69

День: четверг

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 1

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
132	Суп молочный с вермишелью	250	5,50	5,50	19,87	161,00	0,10	1,62	0,02	156,18	136,10	26,50	0,38
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак			12,80	18,50	69,21	502,50	0,54	1,72	60,08	170,23	172,24	36,14	1,74

День: пятница

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 1

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
17	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19	35,00	98,19	15,80	1,05	
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	47,56	111,44	38,07	1,39	
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25	
Итого за Завтрак		557	18,71	16,94	81,19	548,95	0,42	20,05	125,22	95,92	243,80	61,78	3,77	

День: понедельник

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
ТТК	Щицель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50								
211,05	Макаронные изделия отварные	200	7,75	5,74	49,40	280,7	0,12	0	30,0	20,78	62,91	11,54	1,17	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25	
Итого за Завтрак 550			25,35	21,09	94,71	687,16	0,29	0,10	30,00	36,03	103,65	22,94	3,28	

День: вторник

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5,96	11,80	31,02	254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	0,42
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак 570			10,46	22,00	80,96	563,50	0,55	10,42	0,12	161,81	165,06	37,64	3,76

День: среда

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
3	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	80	0,88	0,13	3,04	8,40	0,03	8,00	0,00	18,40	67,20	11,20	0,48
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	220	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,71	224,55	52,25	1,88
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак 557			23,78	26,53	91,72	688,17	0,33	16,00	303,97	61,47	325,92	71,36	3,69

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Возраст: ТЖС ММС 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая плотность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07	
101	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы	250/10	9,83	9,83	48,57	311,40	0,03	0,25	50,00	171,68	252,37	47,50	2,50	
337,00	Яйцо вареное вкрутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	22,20	77,50	4,80	1,01	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48	
Итого за Завтрак		560	24,04	20,89	89,01	618,68	0,50	0,51	155,08	306,73	424,11	67,40	4,92	

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Возраст: ТЖС ММС 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность в (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	B1		C	A	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76	0,06	0,72	24,48	192,30	262,38	34,65	0,63		
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08		
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14		20,8	14,3	11,7	2,2		
19,00	Батон нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60		
Итого за Завтрак		557	39,24	11,27	92,64	630,36	0,65	17,76	24,64	225,96	310,85	53,76	3,51		
Итого за период			210,33	193,54	865,38	6045,93	4,60	86,78	895,10	1714,98	2558,88	599,26	38,52		
Итого за период			21,03	19,35	86,54	604,59	0,46	8,68	89,51	171,50	255,89	59,93	3,85		

Разработано технолог ООО Аврора _____ Лебедькова Е.М