



Примерное 2-х недельное меню
для детей с 7 до 11 лет

Период с 2 февраля по 31 марта 2026г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1
Сезон: 1.02-31.03.26
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88			0,04		2,40	3,00		0,02										
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	150/10/5	10,18	11,73	29,52	268,58	0,10	0,14	59,54	2,05	206,56	127,51	17,66	0,83										
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										
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10																
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50										
Итого за Завтрак			503	14,14	18,52	73,75	521,56	0,29	9,24	59,58	2,73	234,36	170,40	38,41	4,19									
Обед																								
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	8,03	9,25	23,28	211,80	0,07	17,08	140,46	1,55	23,47	37,86	14,67	0,53										
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	14,40	15,8	11,80	219,50	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03	1,62										
448	Рис отварной	150	4,00	6,00	40,00	226,00	0,03		0,03		32,73	82,26	28,67	0,77										
	Напиток витаминизированный	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00		0,00			0,00										
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50										
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60	0,90										
Итого за Обед			715	32,01	31,86	124,73	882,00	0,69	38,77	307,66	4,95	99,66	288,99	80,22	4,32									
Итого за день				46,15	50,38	198,48	1403,56	0,98	48,01	367,24	7,68	334,02	459,39	118,63	8,51									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 1.02-31.03.26

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50	0,07		
100	Каша "Артек" молочная вязкая	150/5	6,25	5,91	57,4	304,16	0,012	0,015	31,84		103,67	152,37	28,65	1,52		
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		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10								
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		515	14,00	11,16	107,26	574,66	0,60	9,28	31,88	0,00	232,82	263,01	53,15	5,03		
Обед																
37,00	Салат Студенческий	60	2,13	7,15	5,39	95,00	0,05	8,42	0,02		18,94	44,90	14,21	0,61		
450,02	Суп картофельный с клецками	200	1,46	2,68	9,49	68,11	0,06	9,2	164,84	1,15	13,17	37,12	14,13	0,57		
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	180	17,69	19,32	45,3	343,97	16	23,76	570,43	2,97	42,16	188,72	42,43	1,99		
284,00	Компот из яблок и лимонов	200	0,25	0,25	25	104										
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед		700	27,11	30,21	119,28	775,88	16,39	41,38	735,29	5,48	88,72	331,49	91,62	4,57		
Итого за день			41,11	41,37	226,54	1350,54	16,99	50,66	767,17	5,48	321,54	594,50	144,77	9,60		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 1.02-31.03.26
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1															Возраст: 7-11 лет									
№ рец	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
17	Тфтели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			0,140	6,210	10,320	3,850	0,250										
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00		69,50	96,70	34,50	1,40										
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	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	0,75	10	32,5	7	1,25										
Итого за Завтрак			507	13,53	11,94	78,15	492,30	0,34	3,07	26,15	0,90	89,07	141,19	46,26	2,98									
Обед																								
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	1,57	36,29	55,30	24,66	1,22										
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	36,11	146,30	38,07	1,03										
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	4,50	3,91	31,00	180,00	0,08	8,30	29,45	1,03	68,21	165,73	52,79	1,53										
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,01	20,20			17,00	12,00	9,00	2,20										
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50										
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70										
Итого за Обед		720	24,07	14,42	122,04	711,06	0,46	52,58	949,86	39,39	171,41	431,53	144,27	7,18										
Итого за День			37,60	26,36	200,19	1203,36	0,80	55,65	976,01	40,29	260,48	572,72	190,53	10,16										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 1.02-31.03.26
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
1	онитор	Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30																	
219,00		Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29			24,00	0,3	15,28	208,03										
433		Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10															
1,20		Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	5,25	8,24	4,40										
Итого за Завтрак			505	26,23	15,11	93,41	609,10	0,46	0,10	24,00		30,53	248,77	149,81										
Обед																								
21,00		Салат Здоровье	60	0,87	11,04	3,91	118,00	0,02	4,03	0,00	0,00	21,87	25,95	14,28										
19,28		Куллама по- деревенски на курином бульоне	200	12,00	7,00	13,00	162,00	0,08	2,99		25,76		20,55	134,18										
261,02		Птица, тушеная в соусе с овощами	180	16,00	16,00	19,00	287,00	0,20	22,12	51,16		44,56	197,58	49,19										
305,11		Кисель с витаминами и прибиотиками "Витолка"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13														
1,20		Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16				0,68	5,75	21,75										
1,20		Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12				0,68	8,70	39,00										
Итого за Обед			700	34,45	34,85	92,76	821,70	0,88	49,24	77,05	1,36	101,43	418,46	107,88										
Итого за день				60,68	49,96	186,17	1430,80	1,34	49,34	101,05	1,36	131,96	667,23	257,69										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 1.02-31.03.26
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 1																		Возраст: 7-11 лет									
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15													
Завтрак																											
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	5,68	12,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06		125,24	152,66	36,32	0,78													
337,00	Яйцо вареное вкрутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	0,32	22,20	77,50	4,80	1,01													
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08													
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			507	16,65	19,80	73,71	537,28	0,70	4,26	105,26	0,33	160,30	264,33	48,53	2,47												
Обед																											
37,0	Рассольник Домашний со сметаной	200/5	1,85	4,49	10,93	93,00	0,07	8,28	21,05		24,66	49,08	19,58	0,73													
96,19	Гуляш из мяса говядины	100	15,31	16,70	3,53	225,56	0,06	2,44	8,70	1,96	18,75	159,16	21,30	2,38													
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88													
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00			16,00			0,10													
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50													
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60	0,90													
Итого за Обед			705	29,56	26,51	105,39	785,76	0,57	11,72	52,25	4,16	89,45	316,17	70,39	5,49												
Итого за день				46,21	46,31	179,10	1323,04	1,27	15,98	157,51	4,49	249,75	580,50	118,92	7,96												

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 1.02-31.03.26

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88			0,04		2,40	3,00		0,02										
323	Каша молочная пшенная (вязкая)	150/5	4,60	9,96	35,25	237,47	0,22	1,20	0,06		129,12	197,54	53,22	1,42										
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										
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	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60										
Итого за Завтрак		513	9,11	17,71	85,21	524,85	0,80	10,30	0,11	0,00	160,67	251,18	72,22	4,88										
Обед																								
84,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	2,80	4,09	11,30	102,20	0,08	5,36	0,03		43,30	79,60	27,56	1,38										
17	Котлеты из 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	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00		69,50	96,70	34,50	1,40										
0,00	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00	0,01	80,00	0,00		11,09	2,96	2,96	0,57										
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50										
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70										
Итого за Обед		725	22,96	20,92	108,88	720,91	0,54	88,48	107,22	0,68	172,69	329,65	100,57	5,60										
Итого за день			32,07	38,63	194,09	1245,76	1,34	98,78	107,33	0,68	333,36	580,83	172,79	10,48										

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: 1.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															Возраст: 7-11 лет									
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
53,05	Запеканка из творога со сливочным молоком	130/20	30,00	8,00	33,00	330,00	0,08	0,82	27,55		216,67	295,62	39,05	0,72										
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08										
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,25	16,00	11,00	9,00	2,20										
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		507	34,51	9,95	83,17	565,50	0,66	13,86	27,71	0,26	245,53	340,79	55,46	3,60										
Обед																								
6,07	Винегрет	60	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47										
106,00	Суп лапша домашняя	200	2,22	3,95	10,08	88,80	0,09	0,08	0,03		9,48	30,28	8,24	0,05										
48,08	Плов из мяса говядины	180	13,00	16,00	39,00	350,00	0,08	1,35			60,30	45,00	7,00	0,08										
197,00	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92										
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16				0,68	5,75	21,75	8,25										
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12				0,68	8,70	39,00	12,60										
Итого за Обед		700	22,00	26,86	112,33	778,50	0,49	27,27	0,03	1,36	104,19	164,92	50,77	2,92										
Итого за День			56,51	36,81	195,50	1344,00	1,15	41,13	27,74	1,62	349,72	505,71	106,23	6,52										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 1.02-31.03.26
Возраст: 7-11 лет

Неделя: 2															Сезон: 1.02-31.03.26		
Возраст: 7-11 лет																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50	0,07			
120,00	Каша овсяная "Геркулес"	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39,00	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31			
433	Молочная жидкая с маслом																
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00											
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00		0,10			5,25	8,24	4,40	0,86			
19,00	Батон нарезной 1 сорта 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		522	16,82	16,12	77,74	514,67	0,74	1,24	99,04	0,58	226,19	277,98	69,65	2,84			
Обед																	
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,00	4,50	14,70	110,50	0,10	14,50	0,02	0,29	20,10	57,50	22,60	0,80			
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58		29,70	149,50	39,65	0,70			
219,00	Каша гречневая (расщепчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	0,3	15,28	208,03	138,41	4,65			
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00			16,00			0,10			
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50			
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60	0,90			
Итого за Обед		720	162,58	134,47	686,47	745,49	12,31	120,35	265,45	18,45	1095,33	1825,52	563,26	40,17			
Итого за день			179,40	150,59	764,21	1260,16	13,05	121,59	364,49	19,03	1321,52	2103,50	632,91	43,01			

Итого за период	604.14	530.45	2630.91	13333.73	39.14	591.77	3493.06	92.08	3622.77	7012.26	2149.66	133.22
Итого за период	60.41	53.04	253.09	1333.37	3.91	59.18	349.31	9.21	362.28	701.23	214.97	13.32

Разработано технико-экономическим отделом

for

Исследована Е.М.



Согласовано директор
МБОУ гимназия №1 (к1) им.И.Т.Антошкина



Примерное 2-х недельное меню
для детей льготной категории
ОВЗ, СВО с 7 до 11 лет
Период с 2 февраля по 31 марта 2026г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 1.02-31.03.26
Возраст: 063, СВО с 7 до 11 лет

пед.г. 1															Возраст: ОБЗ, СВО с 7 до 11 лет													
№ ре- с- т	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
1	2	3	4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14	15												
Завтрак																												
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10			52,88			0,04		2,40	3,00		0,02												
211,22	Макаронные изделия, с тёртым сыром	150/10/5	10,18	11,73	29,52			268,58	0,10	0,14	59,54	2,05	206,56	127,51	17,66	0,83												
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												
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01			57,00		0,10																		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32			95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50												
Итого за Завтрак			503														14,14	18,52	73,75	521,56	0,29	9,24	59,58	2,73	234,36	170,40	38,41	4,19
Обед																												
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	200/5	8,03	9,25	23,28			211,80	0,07	17,08	140,46	1,55	23,47	37,86	14,67	0,53												
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	14,40	15,8	11,80			219,50	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03	1,62												
448	Рис отварной	150	4,00	6,00	40,00			226,00	0,03		0,03		32,73	82,26	28,67	0,77												
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01			57,00		0,10																		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32			95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50												
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53			69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60	0,90												
Итого за Обед			715														32,21	31,91	123,94	879,00	0,46	18,87	187,66	4,95	104,91	297,23	84,62	5,18
Итого за День			46,35														50,43	197,69	1400,56	0,75	28,11	247,24	7,68	339,27	467,63	123,03	9,37	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: 1 02-31 03.26

Неделя: 1

Возраст: 0ВЗ, СВО с 7 до 11 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	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50	0,07		
100	Каша "Артек" молочная вязкая	150/5	6,25	5,91	57,4	304,16	0,012	0,015	31,84		103,67	152,37	28,65	1,52		
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		
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	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60		
Итого за завтрак		515	14,00	11,16	107,26	574,66	0,60	9,28	31,88	0,00	232,82	263,01	53,15	5,03		
Обед																
450,02	Суп картофельный с клетчками	250	1,83	3,35	11,86	85,14	0,08	11,5	206,05	1,44	16,46	46,40	17,66	0,71		
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	180	17,69	19,32	45,3	343,97	16	23,76	570,43	2,97	42,16	188,72	42,43	1,99		
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	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70		
Итого за Обед		700	26,23	23,67	111,65	678,26	16,29	35,36	776,48	5,09	77,67	295,56	84,24	4,76		
Итого за день			40,23	34,83	218,91	1252,92	16,89	44,64	808,36	5,09	310,49	558,57	137,39	9,79		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: 1.02-31.03.26

Нелдәрт: 1

Возраст: ОБЗ, СВО с 7 до 11 лет

№ ре- ц	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
17	Тфтели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020				0,140	6,210	10,320	3,850	0,250	
443,00	Картофельное пюре	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00			69,50	96,70	34,50	1,40	
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	0,01	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	0,75	10	32,5	7	1,25		
Итого за Завтрак			507	13,53	11,94	78,15	492,30	0,34	3,07	26,15	0,90	89,07	141,19	46,26	2,98	
Обед																
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,86	4,16	13,06	97,51	0,06	13,76	170,41	1,57	36,29	55,30	24,66	1,22		
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	36,11	146,30	38,07	1,03		
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	4,50	3,91	31,00	180,00	0,08	8,30	29,45	1,03	68,21	165,73	52,79	1,53		
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	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70		
Итого за Обед			720	23,77	14,37	105,85	647,06	0,45	32,48	949,86	39,39	159,66	427,77	139,67	5,84	
Итого за день			37,30	26,31	184,00	1139,36	0,79	35,55	976,01	40,29	248,73	568,96	185,93	8,82		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 1.02-31.03.26

Возраст: ОБЗ, СВО с 7 до 11 лет

Неделя: 2															Возраст: 0-3, 3-6, 6-7 до 11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
1	Онищен Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30																		
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	0,3	15,28	208,03	138,41	4,65										
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	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25										
Итого за Завтрак		505	26,23	15,11	93,41	609,10	0,46	0,10	24,00		30,53	248,77	149,81	6,76										
Обед																								
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	250	15,00	8,75	16,25	202,50	0,10	3,73	32,20		25,68	167,72	29,45	2,68										
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	16,00	16,00	19,00	287,00	0,20	22,12	51,16		44,56	197,58	49,19	2,12										
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	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50										
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70										
Итого за Обед		700	37,71	25,75	89,74	738,65	0,51	25,95	83,36	0,68	89,29	425,74	102,79	6,86										
Итого за день			63,94	40,86	183,15	1347,75	0,97	26,05	107,36	0,68	119,82	674,51	252,60	13,62										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: 1.02-31.03.26
 День: пятница
 Неделя: 1

Возраст: ОБЗ, СВО с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Неделя: 1																
Посредн. вес, 50,0 кг, 1,60 м																
Завтрак																
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	5,68	12,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06		125,24	152,66	36,32	0,78		
337,00	Яйцо вареное вкрутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	0,32	22,20	77,50	4,80	1,01		
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08		
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			507	16,65	19,80	73,71	537,28	0,70	4,26	105,26	0,33	160,30	264,33	48,53	2,47	
Обед																
37,0	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,85	4,49	10,93	93,00	0,07	8,28	21,05		24,66	49,08	19,58	0,73		
96,19	Гуляш из мяса говядины	100	15,31	16,70	3,53	225,56	0,06	2,44	8,70	1,96	18,75	159,16	21,30	2,38		
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88		
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	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16				5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед			705	28,76	26,36	100,40	0,50	10,82	52,25	4,16	78,70	324,41	74,79	6,25		
Итого за день				45,41	46,16	174,11	1,20	15,08	157,51	4,49	239,00	588,74	123,32	8,72		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон: 1 02-31.03.26

Возраст: ОБЗ, СВО с 7 до 11 лет

Нижняя: 2

№ ре- ц	Проект пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	ЖК	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	60/40	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03	1,62					
211,05	Макаронные изделия отварные	150	5,82	4,31	37,08	210,50	0,09	0,00	22,50	0,84	15,59	47,18	8,66	0,88					
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	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25					
Итого за Завтрак			500	23,42	21,66	88,39	617,00	0,34	1,79	69,67	3,63	59,85	196,04	36,09	4,61				
Обед																			
7 онищен	Щи "Новгородские" со сметаной	200/5	2,03	6,00	8,49	89,00													
496	Говядина по мексикански	100	13,20	10,80	4,40	198,11	0,07	28,69	66,70	2,27	23,15	143,20	23,31	2,21					
594,03	Каша перловая расыпчатая с маслом	150/5	4,20	4,40	26,88	167,00	0,05	0,85	29,45	1,03	58,17	165,73	45,87	1,31					
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	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50					
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70					
Итого за Обед			730	26,14	22,20	94,26	703,26	0,33	29,64	96,15	3,98	100,37	369,37	93,33	5,58				
Итого за день				49,56	43,86	182,65	1320,26	0,67	31,43	165,82	7,61	160,22	565,41	129,42	10,19				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 1.02-31.03.26

Возраст: ОБЗ, СВО с 7 до 11 лет

Неделя: 2															Возраст: 0-3, 3-6, 6-11 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
9	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88			0,04		2,40	3,00		0,02										
323	Каша молочная пшениная (вязкая)	150/5	4,60	9,96	35,25	237,47	0,22	1,20	0,06		129,12	197,54	53,22	1,42										
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										
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	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60										
Итого за Завтрак			513	9,11	17,71	85,21	0,80	10,30	0,11	0,00	160,67	251,18	72,22	4,88										
Обед																								
84,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	2,80	4,09	11,30	102,20	0,08	5,36	0,03		43,30	79,60	27,56	1,38										
17	Котлеты из 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	150	3,00	6,00	22,00	153,00	0,15	0,03	26,00		69,50	96,70	34,50	1,40										
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	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50										
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70										
Итого за Обед			725	22,56	20,67	96,89	0,53	8,58	107,22	0,68	166,85	334,93	102,01	5,89										
Итого за день				31,67	38,38	182,10	1191,76	1,33	18,88	107,33	0,68	327,52	586,11	174,23	10,77									

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: 1.02-31.03.26

Возраст: 083, СВО с 7 до 11 лет

Неделя: 2

Неделя: 2																			
№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
594	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08		41,00	63,20	19,00	1,00					
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	0,3	15,28	208,03	138,41	4,65					
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	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	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25					
Итого за Завтрак			512	24,06	16,15	97,22	627,60	0,49	12,04	48,23	1,06	69,64	305,40	165,32	6,98				
Обед																			
63,00	Суп картофельный с бобовыми и грибами	250/20	9,62	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59			38,99		48,25	2,79					
401,00	Азу с картофелем	180	16,75	22,06	13,06	319,72		16,30			36,27		43,63	3,65					
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	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16				0,68	5,75	21,75	8,25	0,50				
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70					
Итого за Обед			700	33,08	28,16	106,05	810,87	0,47	21,99	0,00	0,68	94,31	60,44	116,03	8,50				
Итого за день			57,14	44,31	203,27	1438,47	0,96	34,03	48,23	1,74	163,95	365,84	281,35	15,48					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: 1.02.31.03.26

Неделя: 2

Возраст: ОБЗ, СВО с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	30,00	8,00	33,00	330,00	0,08	0,82	27,55		216,67	295,62	39,05	0,72					
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08					
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	0,25	16,00	11,00	9,00	2,20					
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			507	34,51	9,95	83,17	565,50	0,66	13,86	27,71	0,26	245,53	340,79	55,46	3,60				
Обед																			
106,00	Суп лапша домашняя	250	2,77	4,93	12,60	111,00	0,11	0,10	0,03		11,85	37,85	10,30	0,06					
48,08	Плов из мяса говядины	180	13,00	16,00	39,00	350,00	0,08	1,35			60,30	45,00	7,00	0,08					
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	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16				5,75	21,75	8,25	0,50					
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50	0,70					
Итого за Обед			700	22,48	21,93	106,09	710,15	0,40	1,55	0,03	0,68	91,20	143,29	41,45	2,20				
Итого за день				56,99	31,88	189,26	1275,65	1,06	15,41	27,74	0,94	336,73	484,08	96,91	5,80				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 1.02-31.03.26
Возраст: ОБЗ, СВО с 7 до 11 лет

Неделя: 2																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50	0,07		
120,00	Каша овсяная "Геркулес"	150/5	6,27	8,07	28,48	212,17	0,18	0,98	39,00	0,58	111,44	177,24	53,25	1,31		
	Молочная жидкая с маслом															
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 1 сорта 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		522	16,82	16,12	77,74	514,67	0,74	1,24	99,04	0,58	226,19	277,98	69,65	2,84		
Обед																
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,00	4,50	14,70	110,50	0,10	14,50	0,02	0,29	20,10	57,50	22,60	0,80		
219	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58		29,70	149,50	39,65	0,70		
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	150/5	8,70	5,40	45,00	263,80	0,29		24,00	0,3	15,28	208,03	138,41	4,65		
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	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25	0,50		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60	0,90		
Итого за Обед		720	163,67	124,54	664,24	710,49	11,97	47,91	265,45	16,41	1056,44	1785,79	548,72	39,23		
Итого за день			180,49	140,66	741,98	1225,16	12,71	49,15	364,49	16,99	1282,63	2063,77	618,37	42,07		

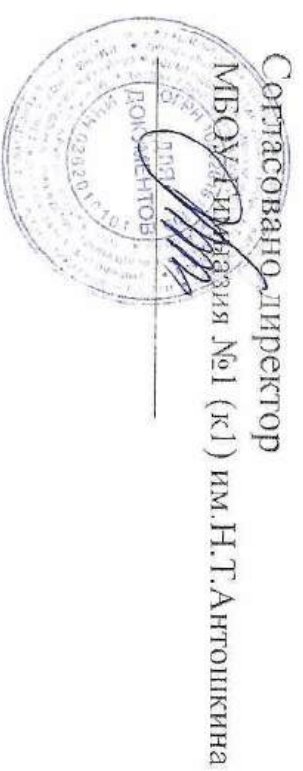
Итого за период	609,08	497,64	2457,12	12879,93	37,32	298,33	3010,09	86,19	3528,36	6923,62	2122,55	134,63
Итого за период	60,91	49,76	245,71	1287,99	3,73	29,83	301,01	8,62	352,84	692,36	212,26	13,46

Разработано технолог ООО Автора _____ *ЛН* Лебедева Е.М.



Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 до 18 лет

Период с 2 февраля по 31 марта 2026г



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: 12-18 лет

№ реп	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак															
9	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	75.00			0.05		1.20	1.90	0.04		
211.22	Макаронные изделия, с тертым сыром	180/15/7	12.46	14.36	36.14	328.80	0.12	0.17	72.89	2.51	252.88	156.10	21.62		
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		
433	Чай с сахаром*	200	0.20	0.05	15.01	57.00		0.10			5.25	8.24	4.40		
1.20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4.00	0.50	27.50	130.00	0.17	0.00	0.00	0.75	10.00	32.50	7.00		
Итого за Завтрак		562	17.11	23.56	88.53	638.80	0.32	9.27	72.94	3.26	283.73	208.64	41.16		
Обед															
56.03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	13.00	12.00	9.26	210.50	0.07	17.08	175.58	1.55	29.34	47.33	18.34		
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	14.40	15.8	11.80	219.50	0.08	1.69	47.17	2.04	29.01	108.12	16.03		
448	Рис отварной	180	4.80	7.20	48.00	271.00	0.05		33.60		7.20	99.70	32.40		
	Напиток витаминизированный	200	0.00		15.80	60.00	0.23	20.00	120.00		0.00				
1.20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3.85	0.63	22.54	110.95	0.16			0.68	5.75	21.75	8.25		
1.20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2.66	0.32	16.94	81.20	0.05				8.05	30.45	11.50		
Итого за Обед		805	38.71	35.95	124.34	953.15	0.64	38.77	376.35	4.27	79.35	307.35	86.52		
Итого за День			55.82	59.51	212.87	1591.95	0.96	48.04	449.29	7.53	363.08	515.99	127.68		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак															
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50		
100	Каша "Артек" молочная вязкая	200/10	8,33	7,88	76,5	405,5	0,016	0,02	42,45		138,18	203,16	38,2		
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		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40		
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		
Итого за Завтрак		570	16,08	13,13	126,36	676,00	0,61	9,28	42,49	0,00	267,33	313,80	62,70		
Обед															
37,00	Салат Студенческий	80	2,84	9,53	7,18	126,66	0,06	11,22	0,02		25,25	59,86	18,94		
450,02	Суп картофельный с клетчками	250	1,83	3,35	11,86	85,14	0,08	11,5	206,05	1,44	16,46	46,40	17,66		
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	220	21,22	23,18	54,36	412,74	19,2	28,51	584,51	3,56	50,5	226,4	50,91		
284,00	Компот из яблок и лимонов	200	0,25	0,25	25	104									
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16				0,68	5,75	21,75		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12				0,68	8,70	39,00		
Итого за Обед		810	31,72	37,12	132,50	893,34	19,62	51,23	790,58	6,36	106,66	393,41	108,36		
Итого за день			47,80	50,25	258,86	1569,34	20,23	60,51	833,07	6,36	373,99	707,21	171,06		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
17	Тертели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			0,140	6,210	10,320	3,850
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	0,24	47,56	111,44	38,07
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7
Итого за Завтрак		567	14,93	12,75	85,62	536,69	0,35	16,96	44,03	1,14	67,13	155,93	49,83
Обед													
35	Свекольник со сметаной	250/5	2,31	5,17	16,25	121,30	0,07	17,12	212,00	1,95	45,14	68,8	30,67
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	36,11	146,30	38,07
594,03	Каша перловая рассычатая с маслом	180/5	5,40	4,69	37,20	216,00	0,10	9,96	35,34	1,03	81,85	198,87	63,34
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,01	20,20			17,00	12,00	9,00
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржанно-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		800	24,49	16,07	125,80	743,40	0,56	57,60	997,34	40,45	194,55	486,71	161,93
Итого за День			39,42	28,82	211,42	1280,09	0,91	74,56	1041,37	41,59	261,68	642,64	211,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: 12-18 лет

Неделя: 2														Возраст: 12-18 лет									
№ рек.	Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (г)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14										
Завтрак																							
491	Омлет	Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30																
448		Рис отварной	200	5,30	8,00	53,30	301,11	0,05			37,33												
433		Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			8,00	110,77										
1,20		Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50										
Итого за Завтрак			550	22,83	17,71	101,71	646,41	0,22	0,10	37,33		23,25	151,51										
Обед														47,40									
21,00		Салат Здоровье	80	1,16	14,72	5,21	157,33	0,02	5,37	0,00	0,00	29,16	34,60										
19,28		Куллама по-деревенски на курином бульоне	250	15,00	8,75	16,25	202,50	0,10	3,73	32,20		25,68	167,72										
261,02		Птица, тушенная в соусе с овощами	220	19,56	19,56	23,22	351,00	0,24	27,04	62,53		54,46	241,49										
305,11		Кисель с витаминами и пробиотиками "Витоплика"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13													
1,20		Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75										
1,20		Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00										
Итого за Обед			810	41,30	43,84	101,53	965,53	0,94	56,24	94,86	1,36	123,75	504,56										
Итого за день				64,13	61,55	203,24	1611,94	1,16	56,34	132,19	1,36	147,00	656,07										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.02-31.03.26

Возраст: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак															
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/10	5,68	12,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06		125,24	152,66	36,32		
337,00	Яйцо вареное вкрутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	0,32	22,20	77,50	4,80		
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91		
19,00	Багет нарезной для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50		
Итого за Завтрак			16,65	19,80	73,71	537,28	0,70	4,26	105,26	0,33	160,30	264,33	48,53		
Обед															
37,0	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,31	5,61	13,66	116,25	0,08	10,35	26,31		30,82	61,35	24,47		
96,19	Гуляш из мяса говядины	100	15,31	16,70	3,53	225,56	0,06	2,44	8,70	1,96	18,75	159,16	21,30		
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	1,01	18,71	56,62	10,39		
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00			16,00				
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16				0,68	5,75	21,75		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12				0,68	8,70	39,00		
Итого за Обед			31,73	28,58	118,76	866,96	0,60	13,79	62,01	4,33	98,73	337,88	77,01		
Итого за день			48,38	48,38	192,47	1404,24	1,30	18,05	167,27	4,66	259,03	602,21	125,54		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.02-31.03.26

Возраст: 12-18 лет

№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Завтрак																	
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50		150,00	90,00	8,25				
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03				
	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	1,01	18,71	56,62	10,39				
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40				
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00				
Итого за Завтрак		550	29,22	28,42	95,81	731,90	0,36	1,90	105,67	3,80	212,97	295,48	46,07				
Обед																	
287 онниченко	Щи "Новгородские" со сметаной	250/5	2,53	7,50	10,61	111,25											
496	Говядина по мексикански	100	13,20	10,80	4,40	198,11	0,07	28,69	66,70	2,27	23,15	143,20	23,31				
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	5,40	4,69	37,20	216,00	0,10	9,96	35,34	1,03	81,85	198,87	63,34				
1,20	Напиток витаминизированный (Виталшук)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00		0,00						
	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25				
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60				
Итого за Обед		800	26,71	23,80	101,86	750,06	0,67	58,65	222,04	4,66	119,45	402,82	107,50				
Итого за День			55,93	52,22	197,67	1481,96	1,03	60,55	327,71	8,46	332,42	698,30	153,57				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05		1,20	1,90	0,04
323	Каша молочная пшениная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06		129,12	197,54	53,22
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
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40
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
Итого за Завтрак		570	12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	0,00	159,47	250,08	72,26
Обед													
84,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	3,50	5,10	14,10	127,70	0,10	6,70	0,04		54,10	99,50	34,40
17	Котлеты из 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
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	0,24	47,56	111,44	38,07
0,00	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00	0,01	80,00	0,00		11,09	2,96	2,96
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16				0,68	5,75	21,75
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12				0,68	8,70	39,00
Итого за Обед		815	24,13	22,60	113,52	763,35	0,64	103,71	125,11		162,20	372,84	112,08
Итого за день			36,81	45,60	205,92	1390,85	1,44	114,01	125,23	1,60	321,67	622,92	184,34

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

неделя: 2														Возраст: 12-18 лет									
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая	Витамины (мг)										Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
Завтрак																							
594	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08		41,00	63,20	19,00										
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	200/5	11,60	7,20	60,00	351,73	0,32		0,03	0,30	19,15	230,50	154,10										
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91										
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00										
Итого за Завтрак		562	26,96	17,95	112,22	715,53	0,52	12,04	24,26	1,06	73,51	327,87	181,01										
Обед																							
23	Салат степной	80	1,20	4,80	5,90	71,00	0,05	3,41	0,00	0,00	13,64	35,20	14,77										
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	9,62	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59			38,99	48,25											
401,00	Азу с картофелем	220	20,10	26,47	15,67	405,25		13,04			43,52	52,35											
305,11	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13														
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25										
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60										
Итого за Обед		830	36,50	37,18	116,92	972,95	0,89	42,14	0,13	1,36	110,60	95,95	136,22										
Итого за день			63,46	55,13	229,14	1688,48	1,41	54,18	24,39	2,42	184,11	423,82	317,23										

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
53,05	Запеканка из творога со сушеным молоком	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76	0,06	0,72	24,48		192,30	262,38	34,65	
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14			20,8	14,3	11,7	
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	
Итого за Завтрак		557	39,24	11,27	92,64	630,36	0,65	17,76	24,64	0,01	225,96	310,85	53,76	
Обед														
6,07	Винегрет	80	1,08	4,13	5,73	64,85	0,02	6,22			17,18	126,93	12,13	
106,00	Суп лапша домашняя	250	2,77	4,93	12,60	111,00	0,11	0,10	0,03		11,85	37,85	10,30	
48,08	Плов из мяса говядины	220	15,80	19,60	47,70	428,00	0,10	1,65			17,14	218,74	51,10	
197,00	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16				0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12				0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		810	25,43	29,57	125,28	867,55	0,52	28,17	0,03	1,36	67,38	448,67	97,98	
Итого за день			64,67	40,84	217,92	1497,91	1,17	45,93	24,67	1,37	293,34	759,52	151,74	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: 12-18 лет

№ рецепт	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	
Завтрак															
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03			100,00	60,00	5,50	
120,00	Каша овсяная "Геркулес"	200/10	8,36	10,76	37,97	282,89	0,22	1,20	0,06	0,58		141,30	227,80	68,76	
433	Молочная вязкая с маслом														
155,02	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10				5,25	8,24	4,40	
	Йогурт детский питьевой	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00						
19,00	(витаминыизированный)														
	Батон нарезной 1 сорта для	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01			9,50	32,50	6,50	
	детского питания														
Итого за Завтрак		570	18,91	18,81	87,23	585,39	0,78	1,46	60,10	0,58		256,05	328,54	85,16	
Обед															
104,00	Рассольник ленинградский	250/5	2,40	5,70	15,70	126,00	0,08	6,71	26,70	0,29		23,14	68,38	23,19	
219	Рыба, тушеная в томате с	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58			29,70	149,50	39,65	
	овощами														
219,00	Каша гречневая	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	0,30		17,24	207,47	138,75	
	(рассыпчатая) с маслом														
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00				16,00			
1,20	Хлеб пшеничный для	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68		5,75	21,75	8,25	
	детского питания														
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68		8,70	39,00	12,60	
	детского питания														
Итого за Обед		800	183,29	152,47	759,52	813,75	12,44	119,00	187,21	18,20		1023,70	2648,26	732,03	
Итого за день			202,20	171,28	846,75	1399,14	13,22	120,46	247,31	18,78		1279,75	2976,80	817,19	

Итого за период	678,62	613,58	2776,26	14915,90	42,82	652,63	3372,50	94,13	3816,07	8605,48	2436,97
Итого за период	67,86	61,36	277,63	1491,59	4,28	65,26	337,25	9,41	381,61	860,55	243,70

Разработано технолог ООО МЛКОН

 Лебедева Е. М.



Примерное 2-х недельное меню
для детей льготной категории
ТЖС, ММС с 12 до 18 лет
Период с 2 февраля по 31 марта 2026г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: ТЖС ММС 12-18 лет

Дневник питания															Сезон: 01.02-31.03.26												
Дата: понедельник															Возраст: ТЖС МПС 12-18 лет												
№ реп.	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe												
Завтрак															3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05			1,20	1,90	0,04	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	2,51	252,88	156,10	21,62	1,02													
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													
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	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25													
Итого за Завтрак		562	17,11	23,56	88,53	638,80	0,32	9,27	72,94	3,26	283,73	208,64	41,16	5,13													

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: ТЖС ММС 12-18 лет

Днев. рацион															Сезон: 01.02-31.03.26	
Неделя: 1															Возраст: ТЖС, ММс 12-18 лет	
№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50	0,07		
100	Каша "Артек" молочная вязкая	200/10	8,33	7,88	76,5	405,5	0,016	0,02	42,45		138,18	203,16	38,2	2,02		
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		
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	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60		
Итого за Завтрак		570	16,08	13,13	126,36	676,00	0,61	9,28	42,49	0,00	267,33	313,80	62,70	5,53		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда
Нодела: 1

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: ТХС ММс 12-18 лет

Подопыт: 1														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
17	Тфтели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			0,140	6,210	10,320	3,850	0,250
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	0,24	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	0,01	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	0,75	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак		557	14,93	12,75	85,62	536,69	0,35	16,96	44,03	1,14	67,13	155,93	49,83	2,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

Неделя: 2															Сезон: 01.02-31.03.26				
№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	6		7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
491	Омлет по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30													
448	Рис отварной	200	5,30	8,00	53,30	301,11	0,05		37,33		8,00	110,77	36,00	0,73					
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	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25					
Итого за Завтрак		550	22,83	17,71	101,71	646,41	0,22	0,10	37,33		23,25	151,51	47,40	2,84					

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: ТЖС ММС 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/10	5,68	12,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06		125,24	152,66	36,32	0,78		
337,00	Яйцо вареное вкрутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	0,32	22,20	77,50	4,80	1,01		
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91	0,08		
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		567	16,65	19,80	73,71	537,28	0,70	4,26	105,26	0,33	160,30	264,33	48,53	2,47		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: ТЖС ММС 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50		150,00	90,00	8,25	0,11		
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03	1,62		
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	1,01	18,71	56,62	10,39	1,06		
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	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25		
Итого за Завтрак		550	29,22	28,42	95,81	731,90	0,36	1,90	105,67	3,80	212,97	295,48	46,07	4,90		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММС 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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			
323	Каша молочная пшениная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06		129,12	197,54	53,22	1,42			
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			
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	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50	0,60			
Итого за Завтрак		570	12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	0,00	159,47	250,08	72,26	4,88			

Примерное меню и пищевая ценность, приготавливаемых блюд

День: среда

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММС 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
312	Птица, тушенная в сметанном соусе	110	13,32	12,24	11,52	209,76		10,20			49,20	1,20	14,25	1,00		
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	0,30	17,24	207,47	138,75	4,67		
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	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	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25		
Итого за Завтрак		550	28,02	19,27	108,14	715,32	0,46	13,24	0,18	1,06	79,80	242,84	160,91	7,00		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММС 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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	0,01	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	0,01	225,96	310,85	53,76	3,51		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Сезон: 01.02-31.03.26

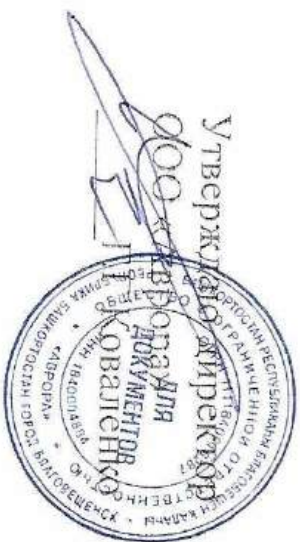
Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММС 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50	0,07		
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	200/10	8,36	10,76	37,97	282,89	0,22	1,20	0,06	0,58	141,30	227,80	68,76	1,60		
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 1 сорта 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		570	18,91	18,81	87,23	585,39	0,78	1,46	60,10	0,58	256,05	328,54	85,16	3,13		
Итого за период			215,67	187,72	952,15	6325,65	5,24	84,53	492,76	10,18	1735,99	2522,00	667,78	42,36		
Итого за период			21,57	18,77	95,22	632,57	0,52	8,45	49,28	1,02	173,60	252,20	66,78	4,24		

Разработано технолог ООО МШКОП _____

 _____ Лебедева Е.М



Согласовано директор
МБОУ Гимназия №1 (к1) им.Н.Т.Антошкина



Примерное 2-х недельное меню
для детей льготной категории
ОВЗ, СВО с 12 до 18 лет
Период с 2 февраля по 31 марта 2026г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: СВО, ОБЗ 12-18 лет

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Завтрак																
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05		1,20	1,90	0,04			
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	180/15/7	12,46	14,36	36,14	328,80	0,12	0,17	72,89	2,51	252,88	156,10	21,62			
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			
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40			
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00			
Итого за Завтрак		562	17,11	23,56	88,53	638,80	0,32	9,27	72,94	3,26	283,73	208,64	41,16			
Обед																
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	1,55	29,34	47,33	18,34			
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	14,40	15,8	11,80	219,50	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03			
448	Рис отварной	180	4,80	7,20	48,00	271,00	0,05		33,60		7,20	99,70	32,40			
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40			
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25			
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05				8,05	30,45	11,50			
Итого за Обед		805	38,91	36,00	123,55	950,15	0,41	18,87	256,35	4,27	84,60	315,59	90,92			
Итого за день			56,02	59,56	212,08	1588,95	0,73	28,14	329,29	7,53	368,33	524,23	132,08			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: СВО, ОВЗ 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Завтрак														
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50	
100	Каша "Артек" молочная вязкая	200/10	8,33	7,88	76,5	405,5	0,016	0,02	42,45		138,18	203,16	38,2	
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	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	
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	
Итого за Завтрак		570	16,08	13,13	126,36	676,00	0,61	9,28	42,49	0,00	267,33	313,80	62,70	
Обед														
37,00	Салат Студенческий	80	2,84	9,53	7,18	126,66	0,06	11,22	0,02		25,25	59,86	18,94	
450,02	Суп картофельный с клубниками	250	1,83	3,35	11,86	85,14	0,08	11,5	206,05	1,44	16,46	46,40	17,66	
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	220	21,22	23,18	54,36	412,74	19,2	28,51	584,51	3,56	50,5	226,4	50,91	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16				0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12				0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		810	31,67	36,92	122,26	846,24	19,62	51,33	790,58	6,36	111,91	401,65	112,76	
Итого за день			47,75	50,05	248,62	1522,24	20,23	60,61	833,07	6,36	379,24	715,45	175,46	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 1

Возраст: СВО. СВЗ. 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак															
17	Тфтели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			0,140	6,210	10,320	3,850		
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	0,24	47,56	111,44	38,07		
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7		
Итого за Завтрак			557	14,93	12,75	85,62	536,69	0,35	16,96	44,03	1,14	67,13	155,93	49,83	
Обед															
35	Свекольник со сметаной	250/5	2,31	5,17	16,25	121,30	0,07	17,12	212,00	1,95	45,14	68,8	30,67		
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	36,11	146,30	38,07		
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	5,40	4,69	37,20	216,00	0,10	9,96	35,34	1,03	81,85	198,87	63,34		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60		
Итого за Обед		800	24,19	16,02	109,61	679,40	0,55	37,50	997,34	40,45	182,80	482,95	157,33		
Итого за день			39,12	28,77	195,23	1216,09	0,90	54,46	1041,37	41,59	249,93	638,88	207,16		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.02-31.03.26

Возраст: СВО, СВЗ 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Завтрак																	
491	Омлет по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30											
448	Рис отварной	200	5,30	8,00	53,30	301,11	0,05		37,33		8,00	110,77	36,00				
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40				
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00				
Итого за Завтрак			550	22,83	17,71	101,71	646,41	0,22	0,10	37,33	23,25	151,51	47,40				
Обед																	
21,00	Салат Здоровье	80	1,16	14,72	5,21	157,33	0,02	5,37	0,00	0,00	29,16	34,60	19,04				
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	250	15,00	8,75	16,25	202,50	0,10	3,73	32,20		25,68	167,72	29,45				
261,02	Птица, тушеная в соусе с овощами	220	19,56	19,56	23,22	351,00	0,24	27,04	62,53		54,46	241,49	60,12				
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40				
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25				
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60				
Итого за Обед			810	41,50	43,89	93,54	932,53	0,64	36,24	94,73	1,36	129,00	512,80	133,86			
Итого за день				64,33	61,60	195,25	1578,94	0,86	36,34	132,06	1,36	152,25	664,31	181,26			

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: СВО, ОБЗ 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg		
														4	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Итого за день															

Завтрак													
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/10	5,68	12,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06		125,24	152,66	36,32
337,00	Рйцо вареное в крутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	0,32	22,20	77,50	4,80
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91
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
Итого за Завтрак		557	16,65	19,80	73,71	537,28	0,70	4,26	105,26	0,33	160,30	264,33	48,53
Обед													
37,0	Рассолыник домашний со сметаной	250/5	2,31	5,61	13,66	116,25	0,08	10,35	26,31		30,82	61,35	24,47
96,19	Гуляш из мяса говядины	100	15,31	16,70	3,53	225,56	0,06	2,44	8,70	1,96	18,75	159,16	21,30
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	1,01	18,71	56,62	10,39
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		800	30,93	28,43	113,77	831,96	0,53	12,89	62,01	4,33	87,98	346,12	81,41
Итого за день			47,58	48,23	187,48	1369,24	1,23	17,15	167,27	4,66	248,28	610,45	129,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: 2
Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: СВО, ОБЗ 12-18 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)						Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Завтрак																
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50		150,00	90,00	8,25			
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03			
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	1,01	18,71	56,62	10,39			
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40			
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00			
Итого за Завтрак			550	29,22	28,42	95,81	731,90	0,36	1,90	105,67	3,80	212,97	295,48	46,07		
Обед																
287 онниченко	Щи "Новгородские" со сметаной	250/5	2,53	7,50	10,61	111,25										
496	Говядина по мексикански	100	13,20	10,80	4,40	198,11	0,07	28,69	66,70	2,27	23,15	143,20	23,31			
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	5,40	4,69	37,20	216,00	0,10	9,96	35,34	1,03	81,85	198,87	63,34			
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40			
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25			
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60			
Итого за Обед			800	26,91	23,85	101,07	747,06	0,44	38,75	102,04	4,66	124,70	411,06	111,90		
Итого за день				56,13	52,27	196,88	1478,96	0,80	40,65	207,71	8,46	337,67	706,54	157,97		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: СВО, ОБЗ 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg					
														4	5	6	7	8
Завтрак																		
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05		1,20	1,90	0,04					
323	Каша молочная пшенная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06		129,12	197,54	53,22					
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					
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40					
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					
Итого за Завтрак			570	12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	0,00	159,47	250,08	72,26				
Обед																		
84,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	3,50	5,10	14,10	127,70	0,10	6,70	0,04		54,10	99,50	34,40					
17	Котлеты из 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					
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	0,24	47,56	111,44	38,07					
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40					
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25					
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60					
Итого за Обед			815	23,73	22,35	101,53	709,35	0,63	23,81	125,11	1,60	156,36	378,12	113,52				
Итого за день				36,41	45,35	193,93	1336,85	1,43	34,11	125,23	1,60	315,83	628,20	185,78				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Сезон: 01.02-31.03.26

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак															
594	Птица, тушеная в сметанном соусе	100	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08		41,00	63,20	19,00		
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	200/5	11,60	7,20	60,00	351,73	0,32		0,03	0,30	19,15	230,50	154,10		
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00		
Итого за Завтрак		562	26,96	17,95	112,22	715,53	0,52	12,04	24,26	1,06	73,51	327,87	181,01		
Обед															
23	Салат степной	80	1,20	4,80	5,90	71,00	0,05	3,41	0,00	0,00	13,64	35,20	14,77		
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	9,62	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59			38,99		48,25		
401,00	Азу с картофелем	220	20,10	26,47	15,67	405,25		13,04			43,52		52,35		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60		
Итого за Обед		830	36,70	37,23	108,93	939,95	0,59	22,14	0,00	1,36	115,85	104,19	140,62		
Итого за день			63,66	55,18	221,15	1655,48	1,11	34,18	24,26	2,42	189,36	432,06	321,63		

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд

День: четверг

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: СВО, ОВЗ 12-18 лет

№ реп.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
Завтрак																	
53,05	Запеканка из творога со сушеным молоком	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76	0,06	0,72	24,48		192,30	262,38	34,65				
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91				
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14			20,8	14,3	11,7				
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				
Итого за Завтрак		557	39,24	11,27	92,64	630,36	0,65	17,76	24,64	0,01	225,96	310,85	53,76				
Обед																	
6,07	Винегрет	80	1,08	4,13	5,73	64,85	0,02	6,22			17,18	126,93	12,13				
106,00	Суп лапша домашняя	250	2,77	4,93	12,60	111,00	0,11	0,10	0,03		11,85	37,85	10,30				
48,08	Плов из мяса говядины	220	15,80	19,60	47,70	428,00	0,10	1,65			17,14	218,74	51,10				
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40				
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16				0,68	5,75	21,75				
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12				0,68	8,70	39,00				
Итого за Обед		810	25,43	29,52	114,89	825,55	0,51	8,07	0,03	1,36	65,87	452,51	98,78				
Итого за день			64,67	40,79	207,53	1455,91	1,16	25,83	24,67	1,37	291,83	763,36	152,54				

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.02-31.03.26

Возраст: СВО, ОБЗ 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	
Завтрак															
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03			100,00	60,00	5,50	
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	200/10	8,36	10,76	37,97	282,89	0,22	1,20	0,06	0,58		141,30	227,80	68,76	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10				5,25	8,24	4,40	
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00						
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01			9,50	32,50	6,50	
Итого за Завтрак		570	18,91	18,81	87,23	585,39	0,78	1,46	60,10	0,58		256,05	328,54	85,16	
Обед															
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,40	5,70	15,70	126,00	0,08	6,71	26,70	0,29		23,14	68,38	23,19	
219	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58			29,70	149,50	39,65	
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	0,30		17,24	207,47	138,75	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10				5,25	8,24	4,40	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68		5,75	21,75	8,25	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68		8,70	39,00	12,60	
Итого за Обед		800	182,49	152,17	723,36	778,75	12,34	57,80	187,21	18,20		1008,42	2668,02	738,83	
Итого за день			201,40	170,98	810,59	1364,14	13,12	59,26	247,31	18,78		1264,47	2996,56	823,99	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: СВО, ОБЗ 12-18 лет

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак															
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05		1,20	1,90	0,04		
323	Каша молочная пшенная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06		129,12	197,54	53,22		
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		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40		
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		
Итого за Завтрак			570	12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	0,00	159,47	250,08	72,26	
Обед															
84,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	3,50	5,10	14,10	127,70	0,10	6,70	0,04		54,10	99,50	34,40		
17	Котлеты из 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		
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	0,24	47,56	111,44	38,07		
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25		
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60		
Итого за Обед			815	23,73	22,35	101,53	709,35	0,63	23,81	125,11	1,60	156,36	378,12	113,52	
Итого за день				36,41	45,35	193,93	1336,85	1,43	34,11	125,23	1,60	315,83	628,20	185,78	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: СВО, ОВЗ 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (г)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р		Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13		14
Завтрак															
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05			1,20	1,90	0,04	
323	Каша молочная пшениная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06			129,12	197,54	53,22	
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	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10				5,25	8,24	4,40	
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	
Итого за Завтрак		570	12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	0,00		159,47	250,08	72,26	
Обед															
84,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	3,50	5,10	14,10	127,70	0,10	6,70	0,04			54,10	99,50	34,40	
17	Котлеты из 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	
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	0,24		47,56	111,44	38,07	
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10				5,25	8,24	4,40	
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68		5,75	21,75	8,25	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68		8,70	39,00	12,60	
Итого за Обед		815	23,73	22,35	101,53	709,35	0,63	23,81	125,11	1,60		156,36	378,12	113,52	
Итого за день			36,41	45,35	193,93	1336,85	1,43	34,11	125,23	1,60		315,83	628,20	185,78	

Итого за период	677,07	612,78	2668,74	14566,80	41,56	390,73	3132,24	94,13	3797,19	8680,04	2467,81
Итого за период	67,71	61,28	266,87	1456,68	4,16	39,07	313,22	9,41	379,72	868,00	246,78

Разработано технолог ООО Аспропы

 Лебедева Е.М.