



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
С.П.Халиуллина



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ от 7 до 11 лет и 12 лет и старше
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

2. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений» (Пермь, 2013г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. Академика Е.А. Вагнера» Минздрава России.

3. «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь, 2018г.) (ООО «Уральский региональный центр питания», ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера» Минздрава России.

**ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ**

Типовое примерное меню

Н.Мулла 7-11 лет (летне-осенний) 01.09.25, возраст=[7-11 лет (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Н.Мулла 7-11 лет (летне-осенний)01.09.2025]

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Закуска	Сыр сычуаньский твердый порциями	15		Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	200	Котлеты "Школьные"	Омлет натуральный/2018	160
	Гарнир			Каша гречневая рассыпчатая/2018		150
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Чай с лимоном/2018	Кофейный напиток с молоком/2018	200
	Выпечка			Печенье.		40
Обед	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	40
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150			
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	60	Салат из свеклы отварной/2013	Овощи консервированные порциями (огурцы).	60
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	200	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	Борщ с капустой и картофелем/2013	200
	Соус			Сметана/2013	Сметана/2013	5
	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	120	Плов из отварной птицы/2018	Биточки рыбные/2013	90
	Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018	150		Пюре картофельное/2018	150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай каркаде/2018	Сок фруктовый/2018	200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	Хлеб ржаной.	40
		Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	Хлеб пшеничный.	30
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	Вафли.	100	Ватрушка с повидлом/2018	Манник	100
	Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Напиток из шиповника/2018	Компот из смеси сухофруктов/2018	200
					Чай с лимоном/2018	200



2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак	Закуска	Сыр сычужный твердый порциями	15	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	
	Второе блюдо	Каша пшенная вязкая/2018	200	Каша рисовая вязкая/2018	220	Яйца вареные/2013 50
	Соус				30	
	Гарнир					Каша гречневая вязкая/2018 200
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Какао с молоком/2018 200
	Выпечка				Пряники.	Печенье. 40
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный. 30
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150			
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	60	Кукуруза отварная/2013	60	Овощи консервированные порциями (огурцы). 60
	Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	200	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013	200	Борщ с капустой и картофелем/2013 200
Обед	Соус	Сметана/2013	5			Сметана/2013 5
	Вторые блюда	Биточки из говядины/2018	90	Кнели рыбные припущенные/2013	90	Тефтели из печени с рисом /2018 120
	Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018	150	Пюре картофельное/2018	150	Каша пшеничная рассыпчатая/2013 150
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай с сахаром/2018	200	Напиток из шиповника/2018 200
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной. 40
		Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный. 30
	Выпечка, кондитерские изделия	Печенье.	100	Пряники.	100	Манник 100
	Напиток	Сок фруктовый/2018	200	Напиток из шиповника/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018 200
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия					
	Напиток					

Составил

С. П. Савицкий

Дата

01.09.2018

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			24	16	61	543,6			2	46	1	77	315	121	7
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	4	6	66,4			15		2	27	38	18	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	349,7			1	71	5	25	99	32	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			25	28	76	673,7			19	74	9	97	246	84	5
Полдник															
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			7	2	76	354,7			80	14	2	30	48	14	2
Итого за день			56	46	213	1 572			101	134	12	204	609	219	14

День:3
Неделя:1
Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний
Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)
Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
268/18	Омлет натуральный	160	14	16	3	209,2				278	1	127	240	20	3
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			25	25	70	596,3			2	308	2	266	412	58	4
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
345/13	Биточки рыбные	90	13	2	9	101,7					1	32	144	21	1
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			23	13	81	542			19	30	4	154	382	108	9
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
Итого за Полдник			6	5	45	249,1				60	1	57	80	11	1
Итого за день			54	43	196	1 387,4			21	398	7	477	874	177	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День:4

Сезон:Летне-осенний

Неделя:1

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
223/18	Каша пшенная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			17	16	95	591,6			2	63		281	359	92	3
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
339/18	Котлеты из говядины	90	16	12	14	230,4				4	1	49	164	23	3
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	6	10	173,6				24		14	134	89	3
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			34	26	111	886,9			6	28	4	120	560	198	12
Полдник															
590/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
Итого за Полдник			9	10	94	501					4	49	109	34	3
Итого за день			60	52	300	1 979,5			8	91	8	450	1 028	324	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День:5

Неделя:1

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			24	14	82	542			12	4 498	2	118	359	45	6
Обед															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	8	8	155,7			1			15	127	17	2
380/18	Капуста тушеная	150	3	5	12	108			21	26		90	66	34	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			25	17	84	609,1			110	37	3	160	363	107	7
Полдник															
563/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			8	8	67	370			1		1	23	71	15	2
Итого за день			57	39	233	1 521,1			123	4 535	6	301	793	167	15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День:7

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	120	13	14	10	218,6			1		1	30	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	150	6	6	30	190,4				34	1	14	45	9	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			23	20	78	581			81	34	3	64	215	37	4
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53,4			3		1	20	23	11	1
134/13	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6		2	12	50	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
375/18	Плов из отварной птицы	180	18	20	23	349,7			1	71	5	25	99	32	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			26	28	83	708,3			13	71	9	95	266	93	6
Полдник															
553/13	Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
Итого за Полдник			11	10	65	396,7			8	1	1	83	147	35	3
Итого за день			60	58	226	1 686			102	106	13	242	628	165	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День:8

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
217/18	Каша рисовая вязкая	220	7	8	41	259,5			2	45		153	183	41	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			14	15	95	565,5			3	64		275	298	63	
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	60	5	3	37	199,7						16	118	38	2
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	89			7		1	12	51	19	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	90	12	1	5	80,1					1	44	151	22	
377/18	Пюре картофельное	150	3	6	9	102			4	30		38	77	25	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			27	12	103	648,9			11	30	3	135	488	131	7
Полдник															
589/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
Итого за Полдник			7	5	93	444			80		3	23	53	12	2
Итого за день			48	32	291	1 658,4			94	94	6	433	839	206	9

День:9

Сезон:Летне-осенний

Неделя:2

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	180	38	11	30	372			1	77		330	416	46	1
481/13	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92	66	10	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			46	16	119	803,4			1	80	1	437	533	67	1
Обед															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	60	2	2	3	38,3			1	11		11	33	11	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	200	2	3	12	86,4			7			15	53	20	1
360/18	Тефтели из печени с рисом	120	15	8	18	201,6			12	4 461	1	95	288	30	5
291/13	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	144,9					1	6	36	8	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			31	14	115	718,8			25	4 472	3	165	511	102	13
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
Итого за Полдник			8	3	65	323					2	20	68	16	2
Итого за день			85	33	299	1 845,2			26	4 552	6	622	1 112	185	16

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

День:10

Неделя:2

Рацион:Н.школа 7-11лет (летне-осенний)

Сезон:Летне-осенний

Возрастная категория:7-11 лет (летне-осенний)

Категория:Н.школа 7-11 лет (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
213/18	Каша гречневая вязкая	200	6	7	21	168,8			1	37		108	159	70	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Завтрак			20	20	80	578,9			2	56	1	265	402	110	5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	60			1	6,6			2			14	15	8	
128/13	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8		2	28	42	21	1
479/13	Сметана	5		1		8,1						4	3		
347/18	Котлеты "Школьные"	90	13	10	11	189			1	22		43	133	19	2
243/13	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	7	39	242,7					1	24	159	35	3
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			26	22	106	740,5			91	22	5	145	438	109	9
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
Итого за Полдник			9	8	45	281,1			1	76	1	164	157	24	1
Итого за день			55	50	231	1 600,5			94	154	7	574	997	243	15

Составил

Смирнов Александр С.П.

Дата

01.09.2025

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 672,0	94,9	75,0	441,1	25,0	19,8	773,4	43,9	34,7	457,5	26,0	20,5
1	2	1 571,9	89,2	75,0	543,6	30,8	25,9	673,7	38,2	32,1	354,7	20,1	16,9
1	3	1 387,4	78,7	75,0	596,3	33,8	32,2	542,0	30,8	29,3	249,1	14,1	13,5
1	4	1 979,5	112,3	75,0	591,6	33,6	22,4	886,9	50,3	33,6	501,0	28,4	19,0
1	5	1 521,0	86,3	75,0	542,0	30,7	26,7	609,1	34,6	30,0	370,0	21,0	18,2
1	среднее	1 626,4	92,3	75,0	542,9	30,8	25,0	697,0	39,5	32,1	386,4	21,9	17,8
2	1	1 737,7	98,6	75,0	456,7	25,9	19,7	756,6	42,9	32,7	524,5	29,8	22,6
2	2	1 685,9	95,7	75,0	580,9	33,0	25,8	708,3	40,2	31,5	396,7	22,5	17,6
2	3	1 658,4	94,1	75,0	565,5	32,1	25,6	648,9	36,8	29,3	444,0	25,2	20,1
2	4	1 845,2	104,7	75,0	803,4	45,6	32,7	718,8	40,8	29,2	323,0	18,3	13,1
2	5	1 600,4	90,8	75,0	578,9	32,8	27,1	740,5	42,0	34,7	281,1	15,9	13,2
2	среднее	1 705,5	96,8	75,0	597,1	33,9	26,3	714,6	40,5	31,4	393,8	22,3	17,3
пери	среднее	1 665,9	94,5	75,0	570,0	32,3	25,7	705,8	40,0	31,8	390,1	22,1	17,6

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	43,6	75,5	75,0	12,9	22,4	22,2	26,6	46,1	45,8	4,1	7,0	7,0
1	2	55,7	96,4	75,0	23,7	41,1	31,9	25,4	44,0	34,3	6,5	11,3	8,8
1	3	53,8	93,1	75,0	24,3	42,1	33,9	23,9	41,4	33,3	5,5	9,6	7,7
1	4	58,7	101,6	75,0	17,1	29,6	21,8	33,5	58,0	42,8	8,1	14,0	10,4
1	5	56,7	98,1	75,0	24,0	41,5	31,7	24,6	42,6	32,5	8,1	14,1	10,8
1	среднее	53,7	93,0	75,0	20,4	35,3	28,5	26,8	46,4	37,5	6,5	11,2	9,0
2	1	52,4	90,7	75,0	14,8	25,7	21,2	28,8	49,9	41,3	8,8	15,2	12,5
2	2	59,3	102,7	75,0	22,5	39,0	28,5	26,0	45,0	32,8	10,8	18,7	13,7
2	3	48,5	84,1	75,0	13,9	24,1	21,5	28,0	48,5	43,3	6,6	11,4	10,2
2	4	85,0	147,2	75,0	46,1	79,8	40,6	30,7	53,2	27,1	8,2	14,2	7,2
2	5	56,9	98,6	75,0	21,2	36,7	27,9	27,4	47,5	36,1	8,3	14,4	11,0
2	среднее	60,4	104,7	75,0	23,7	41,1	29,4	28,2	48,8	35,0	8,5	14,8	10,6
пери	среднее	57,1	98,8	75,0	22,1	38,2	29,0	27,5	47,6	36,1	7,5	13,0	9,9

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	43,9	74,1	75,0	11,6	19,6	19,8	28,7	48,5	49,1	3,6	6,0	6,1
1	2	48,1	81,2	75,0	16,3	27,6	25,5	29,2	49,2	45,4	2,6	4,4	4,1
1	3	43,3	73,0	75,0	24,4	41,2	42,3	13,7	23,1	23,7	5,2	8,7	9,0
1	4	53,3	89,9	75,0	16,1	27,1	22,6	27,3	46,1	38,5	9,9	16,7	13,9
1	5	40,7	68,7	75,0	13,6	22,9	25,0	19,0	32,1	35,1	8,1	13,7	14,9
1	среднее	45,9	77,4	75,0	16,4	27,7	26,8	23,6	39,8	38,6	5,9	9,9	9,6
2	1	51,6	87,1	75,0	12,6	21,3	18,4	29,0	48,9	42,0	10,1	17,0	14,6
2	2	59,9	101,1	75,0	19,9	33,6	24,9	29,6	49,9	37,0	10,4	17,6	13,1
2	3	33,3	56,2	75,0	14,6	24,6	32,8	13,7	23,2	30,9	5,0	8,4	11,3
2	4	34,6	58,4	75,0	16,3	27,5	35,3	14,9	25,1	32,3	3,4	5,8	7,4
2	5	50,1	84,6	75,0	19,7	33,2	29,4	22,8	38,4	34,1	7,7	12,9	11,5
2	среднее	45,9	77,5	75,0	16,6	28,0	27,1	22,0	37,1	35,9	7,3	12,3	11,9
пери	среднее	45,9	77,4	75,0	16,5	27,9	27,0	22,8	38,5	37,2	6,6	11,1	10,8

Углеводы. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	275,3	109,6	75,0	71,3	28,4	19,4	101,5	40,4	27,6	102,6	40,8	27,9
1	2	213,5	85,0	75,0	60,3	24,0	21,2	77,0	30,6	27,0	76,3	30,4	26,8
1	3	195,5	77,8	75,0	69,5	27,7	26,7	80,9	32,2	31,0	45,1	17,9	17,3
1	4	300,8	119,7	75,0	94,8	37,7	23,6	111,5	44,4	27,8	94,5	37,6	23,6
1	5	231,8	92,2	75,0	81,0	32,2	26,2	84,8	33,7	27,4	66,0	26,3	21,4
1	среднее	243,4	96,9	75,0	75,4	30,0	23,2	91,1	36,3	28,1	76,9	30,6	23,7
2	1	250,5	99,7	75,0	71,1	28,3	21,3	79,8	31,7	23,9	99,7	39,7	29,8
2	2	226,6	90,2	75,0	77,8	31,0	25,8	83,9	33,4	27,8	64,8	25,8	21,5
2	3	291,6	116,1	75,0	94,7	37,7	24,4	103,6	41,2	26,6	93,3	37,1	24,0
2	4	298,6	118,9	75,0	118,2	47,0	29,7	115,3	45,9	29,0	65,1	25,9	16,4
2	5	230,0	91,6	75,0	79,3	31,6	25,8	106,1	42,2	34,6	44,7	17,8	14,6
2	среднее	259,5	103,3	75,0	88,2	35,1	25,5	97,7	38,9	28,3	73,5	29,3	21,3
пери	среднее	251,4	100,1	75,0	81,8	32,6	24,4	94,4	37,6	28,2	75,2	29,9	22,4

**ПРИМЕРНОЕ (БАЗОВОЕ)
10-ти ДНЕВНОЕ ПЛАН-МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 ЛЕТ И
СТАРШЕ**

Типовое примерное меню

Н.Муллы 12 лет и старше (летне-осенний) 01.09.25, возраст=[12 лет и старше (летне-осенний)], сезон=[Летне-осенний], категория=[Н.Муллы 12 лет и старше (летне-осенний)01.09.25.]

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)	1-й вторник (день №2)	1-я среда (день №3)	1-й четверг (день №4)	1-я пятница (день №5)
Завтрак	Закуска	Сыр сычужный твердый порциями	20	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	220	Омлет натуральный/2018	180	Каша пшеничная вязкая/2018
	Гарнир					Макаронные изделия отварные/2018
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Чай каркаде/2018
	Выпечка			Печенье.	40	
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150			
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	100	Овощи консервированные порциями (огурцы).	100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	250	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013
	Соус			Сметана/2013	10	
Обед	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Плов из отварной птицы/2018	200	Тефтели из говядины (паровые)/2018
	Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018	180	Пюре картофельное/2018	180	Капуста тушеная/2018
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Напиток из шиповника/2018
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.
		Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.
	Выпечка, кондитерские изделия	Вафли.	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Булочка ванильная
	Напиток	Сок фруктовый/2018	250	Чай каркаде/2018	250	Чай с лимоном/2018
Полдник	Закуска	Сыр сычужный твердый порциями	20	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)
	Второе блюдо	Каша "Дружба"/2018	220	Омлет натуральный/2018	180	Каша пшеничная вязкая/2018
	Гарнир					Макаронные изделия отварные/2018
	Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Кофейный напиток с молоком/2018	200	Чай каркаде/2018
	Выпечка			Печенье.	40	
	Хлеб	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.	40	Хлеб пшеничный.
	Фрукты	Фрукты свежие/2018	150			
	Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	100	Овощи консервированные порциями (огурцы).	100	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)
	Первые блюда	Суп картофельный с бобовыми/2013	250	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Суп картофельный с макаронными изделиями/2013
	Соус			Сметана/2013	10	
Полдник	Вторые блюда	Тефтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Плов из отварной птицы/2018	200	Тефтели из говядины (паровые)/2018
	Гарнир	Макаронные изделия отварные/2018	180	Пюре картофельное/2018	180	Капуста тушеная/2018
	Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Чай каркаде/2018	200	Напиток из шиповника/2018
	Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	Хлеб ржаной.
		Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.
	Выпечка, кондитерские изделия	Вафли.	100	Ватрушка с повидлом/2018	100	Булочка ванильная
	Напиток	Сок фруктовый/2018	250	Чай каркаде/2018	250	Чай с лимоном/2018



2-я неделя

Прием пищи, раздел	2-й понедельник (день №6)	2-й вторник (день №7)	2-я среда (день №8)	2-й четверг (день №9)	2-я пятница (день №10)
Завтрак					
Закуска	Сыр сычужный твердый порциями	20	Бутерброды с повидлом (2-й вариант)	40	
Второе блюдо	Каша пшенная вязкая/2018	220	Тфтели из говядины в молочном соусе/2013	130	Запеканка из творога/2018
Соус				250	Яйца вареные/2013
Гарнир				40	50
Напиток горячий	Чай с сахаром/2018	200	Макаронные изделия отварные/2018	200	Молоко сгущенное/2013
Выпечка				40	220
Хлеб	Хлеб пшеничный.	20	Напиток из шиповника/2018	200	Каша гречневая вязкая/2018
Фрукты	Фрукты свежие/2018	150		40	Какао с молоком/2018
Обед					200
Закуска	Икра кабачковая (промышленного производства)/2013	100	Салат из свеклы отварной/2013	100	Печенье.
Первые блюда	Щи из свежей капусты с картофелем/2013	250	Рассольник ленинградский/2013	250	Хлеб пшеничный.
Соус	Сметана/2013	10	Сметана/2013	10	Хлеб пшеничный.
Вторые блюда	Биточки из говядины/2018	100	Плов из отварной птицы/2018	200	Овощи консервированные порциями (огурцы).
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая/2018	180		100	Борщ с капустой и картофелем/2013
Напиток	Компот из смеси сухофруктов/2018	200	Компот из яблок с лимоном/2018	200	Сметана/2013
Хлеб	Хлеб ржаной.	30	Хлеб ржаной.	40	Котлеты "Школьные"
	Хлеб пшеничный.	30	Хлеб пшеничный.	30	Каша пшеничная рассыпчатая/2013
Полдник	Выпечка, кондитерские изделия	100	Шанежка с картофелем/2013	100	Напиток из шиповника/2018
Напиток	Сок фруктовый/2018	250	Чай с лимоном/2018	250	Хлеб ржаной.
					Хлеб пшеничный.
					30
					100
					Манник
					Чай с сахаром/2018
					250
					Кофейный напиток с молоком/2018
					250

Составил

Светлана Владимировна С.

Дата

01.09.2015



Примерное типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
0/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
5/18	Каша "Дружба"	220	6	7	30	210,8			1	43		143	154	34	
7/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
9/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
1/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			15	13	74	477,4			12	43		360	323	68	4
Обед															
0/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
1/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
1/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	14	15	11	236,8			1		1	32	153	21	2
1/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
1/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
1/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
1/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			30	35	114	898,9			17	41	5	146	396	105	7
Полдник															
1/13	Вафли	100	3	3	77	350					1	16	36	10	2
1/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			5	3	109	484,4			6		1	38	58	23	6
Итого за день			50	51	297	1 860,7			35	84	6	544	777	196	17

День: 2

Неделя: 1

Рацион: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
47/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25	1	48	148	21	2
02/18	Каша гречневая рассыпчатая	200	7	8	13	231,4				32	1	19	179	118	4
59/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
08/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
того за Завтрак			27	19	66	622,4			2	57	3	87	375	152	8
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
42/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
79/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
75/18	Плов из отварной птицы	200	20	23	26	388,6			1	78	5	27	110	36	1
61/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
09/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
08/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
того за Обед			29	36	84	772,9			25	81	10	124	285	101	5
Полдник															
30/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7				14	1	18	45	11	1
96/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
того за Полдник			7	2	81	374,2			100	14	2	33	49	15	2
того за день			63	57	231	1 769,5			127	152	15	244	709	268	15

День: 3

Неделя: 1

Рацион: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
7/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
8/18	Омлет натуральный	180	16	17	4	235,4			1	313	1	142	269	22	3
5/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
0/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
8/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			28	28	73	648			4	350	2	288	462	67	5
Обед															
9/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
8/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
9/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
5/13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113					1	35	160	23	1
7/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
1/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
9/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
8/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			27	16	87	605,2			23	36	4	186	437	127	10
Полдник															
0/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
1/18	Чай каркаде	250			18	70				4		1			
Итого за Полдник			6	5	49	263,1				61	1	57	80	11	1
Итого за день			61	49	209	1 516,3			27	447	7	531	979	205	16

Иммерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
6/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
13/18	Каша пшенная вязкая	250	11	10	47	317,8			2	50		177	261	69	2
12/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
18/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			20	17	111	676,8			3	69	1	306	403	102	4
Обед															
15/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3
14/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
19/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
19/18	Котлеты из говядины	100	17	14	16	256				5	1	54	182	26	3
12/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
17/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
19/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
18/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			40	34	143	1 112,8			8	34	6	147	699	250	14
Полдник															
20/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
15/18	Компот из смеси сухофруктов	250	1		25	105					1	25	24	18	1
Итого за Полдник			9	10	99	522					5	54	114	38	3
Итого за день			69	61	353	2 311,6			11	103	12	507	1 216	390	21

День: 5

Неделя: 1

Рацион: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
0/18	Тефтели из печени с рисом	130	17	8	19	218,4			13	4 833	1	103	311	33	5
6/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
7/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
8/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			27	15	88	596,8			13	4 877	2	129	391	50	6
Обед															
7/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
7/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
3/18	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	9	9	173			2		1	16	142	19	2
2/18	Капуста тушеная	180	4	6	15	129,6			26	31	1	108	80	41	2
5/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
9/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
8/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			29	22	94	695,8			118	49	5	189	426	128	9
Полдник															
3/13	Булочка ванильная	100	8	8	57	330					1	15	62	10	1
9/18	Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
Итого за Полдник			8	8	69	380			1		1	25	73	16	2
Итого за день			64	45	251	1 672,6			132	4 926	8	343	890	194	17

День: 6
Неделя: 2
Рацион: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний
Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)
Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
10/13	Сыр сычужный твердый порциями	20	5	5		68,6						180	118	10	
13/18	Каша пшениная вязкая	220	10	9	41	279,6			1	44		156	230	61	2
17/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
18/13	Хлеб пшеничный	20	2		10	47						4	13	3	
2/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11			24	17	14	3
Итого за Завтрак			18	15	75	499,2			12	44		369	386	92	6
Обед															
5/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
2/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18		2	34	48	22	1
9/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
9/18	Биточки из говядины	100	17	14	16	256				5	1	54	182	25	3
2/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
5/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
9/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
8/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			33	37	89	889,2			25	34	7	192	520	201	11
Полдник															
0/13	Печенье	100	8	10	74	417					4	29	90	20	2
1/18	Сок фруктовый	250	2		32	134,4			6			22	22	13	4
Итого за Полдник			10	10	106	551,4			6		4	51	112	33	6
Итого за день			61	62	270	1 939,8			43	78	11	612	1 018	326	23

День: 7

Неделя: 2

Рацион: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
113 Тефтели из говядины в молочном соусе	130	14	15	11	236,8			1		1	32	153	21	2
116 Макароны изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
118 Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
113 Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
о за Завтрак		25	22	84	637,2			81	41	3	69	236	41	4
Обед														
113 Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
113 Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
113 Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
116 Плов из отварной птицы	200	20	23	26	388,6			1	78	5	27	110	36	1
118 Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
113 Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
113 Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
о за Обед		29	36	92	815,2			18	78	10	119	308	111	6
Полдник														
113 Шанежка с картофелем	100	11	10	55	356,7			7	1	1	75	138	30	2
118 Чай с лимоном	250			12	50			1			10	11	6	1
о за Полдник		11	10	67	406,7			8	1	1	85	149	36	3
о за день		65	68	243	1 859,1			107	120	14	273	693	188	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: 8

Неделя: 2

Рацион: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
96/13	Бутерброды с повидлом	40	1	4	20	124						6	12	3	
217/18	Каша рисовая вязкая	250	8	9	47	294,8			2	51		174	208	47	
465/18	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
108/13	Хлеб пшеничный	60	5		30	141					1	12	39	8	1
Итого за Завтрак			17	16	111	647,8			3	70	1	300	336	71	1
Обед															
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
334/13	Кнели рыбные припущенные	100	14	1	6	89					1	49	168	24	1
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
того за Обед			35	17	135	833,7			13	36	4	161	612	169	9
Полдник															
89/13	Пряники	100	6	5	75	366					2	11	50	9	1
96/18	Напиток из шиповника	250	1		23	97,5			100		1	15	4	4	1
того за Полдник			7	5	98	463,5			100		3	26	54	13	2
того за день			59	38	344	1 945			116	106	8	487	1 002	253	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 9

Неделя: 2

Рацион: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
279/18	Запеканка из творога	200	42	12	34	413,3			1	86		367	462	51	1
481/13	Молоко сгущенное	40	3	3	22	131,2						123	88	14	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1			
589/13	Пряники	50	3	2	38	183					1	6	25	5	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			51	17	128	877,5			1	89	1	505	601	76	1
Обед															
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
360/18	Тефтели из печени с рисом	130	17	8	19	218,4			13	4 833	1	103	311	33	5
291/13	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9					1	7	43	10	1
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			35	17	127	811,7			29	4 851	3	185	575	120	14
Полдник															
574/13	Булочка школьная	100	8	3	56	285					2	15	60	12	1
457/18	Чай с сахаром	250			12	47,5						6	10	5	1
Итого за Полдник			8	3	68	332,5					2	21	70	17	2
Итого за день			94	37	323	2 021,7			30	4 940	6	711	1 246	213	17

День: 10

Неделя: 2

рацион: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Сезон: Летне-осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

Категория: с 12 лет и старше (летне-осенний)

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
300/13	Яйца вареные	50	6	6		78,8						28	96	6	1
713/18	Каша гречневая вязкая	220	7	8	23	185,7			1	41		119	175	77	2
482/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
990/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Завтрак			21	21	82	595,8			2	60	1	276	418	117	5
Обед															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25	1	48	148	21	2
243/13	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8	8	46	291,2					1	29	191	42	3
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			32	26	118	841,5			94	25	6	176	508	130	10
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1				57	1	56	80	11	1
465/18	Кофейный напиток с молоком	250	4	3	17	110			1	24		135	96	16	
Итого за Полдник			10	8	48	303,1			1	81	1	191	176	27	1
Итого за день			63	55	248	1 740,4			97	166	8	643	1 102	274	16

Составил

Смирнов Александр С.П.

Дата

01.08.2025

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неделя	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 860,6	91,2	75,0	477,4	23,4	19,2	898,9	44,1	36,2	484,4	23,7	19,5
1	2	1 769,4	86,7	75,0	622,4	30,5	26,4	772,9	37,9	32,8	374,2	18,3	15,9
1	3	1 516,3	74,3	75,0	648,0	31,8	32,1	605,2	29,7	29,9	263,1	12,9	13,0
1	4	2 311,5	113,3	75,0	676,8	33,2	22,0	1 112,7	54,5	36,1	522,0	25,6	16,9
1	5	1 672,6	82,0	75,0	596,8	29,3	26,8	695,8	34,1	31,2	380,0	18,6	17,0
1	среднее	1 826,1	89,5	75,0	604,3	29,6	24,8	817,1	40,1	33,6	404,7	19,8	16,6
2	1	1 939,8	95,1	75,0	499,2	24,5	19,3	889,2	43,6	34,4	551,4	27,0	21,3
2	2	1 859,0	91,1	75,0	637,2	31,2	25,7	815,1	40,0	32,9	406,7	19,9	16,4
2	3	1 945,0	95,3	75,0	647,8	31,8	25,0	833,7	40,9	32,1	463,5	22,7	17,9
2	4	2 021,7	99,1	75,0	877,5	43,0	32,6	811,7	39,8	30,1	332,5	16,3	12,3
2	5	1 740,3	85,3	75,0	595,7	29,2	25,7	841,5	41,3	36,3	303,1	14,9	13,1
2	среднее	1 901,2	93,2	75,0	651,5	31,9	25,7	838,2	41,1	33,1	411,4	20,2	16,2
пери	среднее	1 863,6	91,4	75,0	627,9	30,8	25,3	827,7	40,6	33,3	408,1	20,0	16,4

Белки. Структура по дням

Неделя	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	49,2	72,8	75,0	14,7	21,8	22,5	30,1	44,5	45,9	4,4	6,5	6,7
1	2	62,3	92,3	75,0	27,1	40,1	32,6	28,5	42,3	34,3	6,7	9,9	8,1
1	3	59,5	88,1	75,0	27,2	40,3	34,3	26,7	39,6	33,7	5,5	8,2	7,0
1	4	68,6	101,7	75,0	19,9	29,5	21,7	40,5	60,0	44,2	8,3	12,2	9,0
1	5	62,8	93,0	75,0	26,3	39,0	31,5	28,2	41,8	33,7	8,2	12,2	9,8
1	среднее	60,5	89,6	75,0	23,0	34,1	28,6	30,8	45,6	38,2	6,6	9,8	8,2
2	1	58,9	87,3	75,0	17,0	25,1	21,6	32,9	48,8	41,9	9,1	13,4	11,5
2	2	64,7	95,9	75,0	24,7	36,7	28,7	29,1	43,1	33,7	10,9	16,1	12,6
2	3	57,3	84,8	75,0	16,4	24,3	21,5	34,1	50,5	44,7	6,8	10,0	8,9
2	4	94,0	139,3	75,0	51,0	75,6	40,7	34,8	51,5	27,7	8,3	12,2	6,6
2	5	61,8	91,6	75,0	21,8	32,3	26,4	31,0	45,9	37,6	9,0	13,4	11,0
2	среднее	67,4	99,8	75,0	26,2	38,8	29,2	32,4	48,0	36,1	8,8	13,0	9,8
пери	среднее	63,9	94,7	75,0	24,6	36,5	28,9	31,6	46,8	37,1	7,7	11,4	9,0

Жиры. Структура по дням

Неделя	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	52,6	76,3	75,0	13,6	19,7	19,4	35,4	51,3	50,5	3,6	5,2	5,1
1	2	57,4	83,2	75,0	19,4	28,1	25,3	35,4	51,3	46,2	2,7	3,9	3,5
1	3	49,8	72,2	75,0	27,8	40,3	41,8	16,9	24,4	25,4	5,2	7,5	7,8
1	4	61,2	88,7	75,0	17,4	25,2	21,3	33,9	49,1	41,5	9,9	14,4	12,2
1	5	46,4	67,3	75,0	15,3	22,2	24,7	23,0	33,3	37,2	8,1	11,8	13,1
1	среднее	53,5	77,6	75,0	18,7	27,1	26,2	28,9	41,9	40,5	5,9	8,6	8,3
2	1	61,6	89,3	75,0	14,7	21,3	17,9	36,8	53,3	44,8	10,1	14,7	12,3
2	2	68,5	99,2	75,0	22,2	32,1	24,3	35,8	51,9	39,2	10,5	15,2	11,5
2	3	38,7	56,1	75,0	15,7	22,8	30,5	17,9	25,9	34,7	5,1	7,4	9,8
2	4	39,8	57,6	75,0	18,3	26,6	34,6	18,0	26,0	33,9	3,5	5,0	6,5
2	5	55,7	80,7	75,0	20,4	29,5	27,4	27,1	39,2	36,4	8,3	12,0	11,1
2	среднее	52,9	76,6	75,0	18,3	26,5	25,9	27,1	39,3	38,5	7,5	10,8	10,6
пери	среднее	53,2	77,1	75,0	18,5	26,8	26,1	28,0	40,6	39,5	6,7	9,7	9,4

Углеводы. Структура по дням

Неделя	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (35%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	297,3	103,5	75,0	74,1	25,8	18,7	114,3	39,8	28,8	108,9	37,9	27,5
1	2	230,3	80,2	75,0	64,8	22,6	21,1	84,7	29,5	27,6	80,9	28,2	26,3
1	3	207,2	72,1	75,0	72,0	25,1	26,0	86,7	30,2	31,4	48,6	16,9	17,6
1	4	352,9	122,8	75,0	110,2	38,4	23,4	143,1	49,8	30,4	99,5	34,6	21,2
1	5	250,6	87,3	75,0	88,4	30,8	26,5	93,9	32,7	28,1	68,4	23,8	20,5
1	среднее	267,7	93,2	75,0	81,9	28,5	22,9	104,5	36,4	29,3	81,2	28,3	22,8
2	1	268,9	93,6	75,0	74,8	26,0	20,9	88,1	30,7	24,6	106,0	36,9	29,6
2	2	245,1	85,3	75,0	84,6	29,5	25,9	93,3	32,5	28,6	67,2	23,4	20,6
2	3	342,4	119,2	75,0	110,1	38,3	24,1	134,4	46,8	29,4	97,9	34,1	21,4
2	4	322,2	112,2	75,0	127,1	44,3	29,6	127,6	44,4	29,7	67,5	23,5	15,7
2	5	247,5	86,1	75,0	81,3	28,3	24,7	118,1	41,1	35,8	48,1	16,7	14,6
2	среднее	285,2	99,3	75,0	95,6	33,3	25,1	112,3	39,1	29,5	77,3	26,9	20,3
пери	среднее	276,4	96,2	75,0	88,7	30,9	24,1	108,4	37,7	29,4	79,3	27,6	21,5