утверждаю:
ИП Родичкина Н.А._____
"03" марта 2026 г.

согласовано: директор МБОУ "Гимназия"
С.Н.Шевченко_____
"05" марта 2026 г.

Десятидневное меню
летний оздоровительный сезон
12-18 лет

(сезон -лето)

Утверждено _____
Дата 05.03.22

Типовое примерное меню

Школа 2026 год лето, возраст=[12-18 лет], сезон=[летний оздоровительный], категория=[старшие классы]

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 1	закуска	Бутерброд с маслом	100	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	Бутербрд (хлеб,масло,сыр).	100	Бутерброд с маслом	100	Фруктовая нарезка	100
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	200	Каша рисовая молочная	220	Каша пшенная молочная	200	Каша пшеничная молочная	200	Запеканка из творога	200
	напиток	Чай с сахаром	200	Какао на молоке	200	Чай с лимоном	180	Напиток кофейный с молоком	180	Чай с молоком	200
	фрукты	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	120	Фрукты свежие	80	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	140
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10		
Обед	закуска	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Кукуруза консервированная	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	120
	первое блюдо	Суп "Рассольник"	300	Суп "Щи"	250	Суп "Вермишелевый"	300	Суп "Гороховый"	300	Борщ	250
	гарнир	Макароны отварные	200	Пюре гороховое	200	Рис отварной.	220	Макароны отварные	200	Каша гречневая	200
	второе блюдо	Курица запеченная	100	Котлеты,биточки (мясные)	100	Рыба тушеная .	100	Биточки мясные	100	Биточки,котлеты (мяса птицы)	100
	напиток	Компот из свежих яблок	200	Компот из сухофруктов	200	Компот из св.фруктов	200	Компот из апельсинов	200	Компот из свежих яблок	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	55	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	15
		Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	35	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	35	Хлеб ржано-пшеничный	10

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 1	закуска	Бутерброд с маслом	100	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	Бутербрд (хлеб,масло,сыр).	100	Бутерброд с маслом.	100	Фруктовая нарезка	100
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	200	Каша пшеничная молочная	220	Каша рисовая молочная	200	Каша пшенная молочная	200	Запеканка из творога	200
	напиток	Чай с сахаром	200	Какао на молоке	200	Чай с лимоном	200	Напиток кофейный с молоком	200	Чай с молоком	200
	фрукты	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	150	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	140
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	10		
Обед	закуска	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Горошек зеленый консервированный	100
	первое блюдо	Суп "Полевой"	300	Суп "Уха"	250	Суп "Свекольник"	250	Суп "Вермишелевый"	300	Борщ .	300
	гарнир	Каша перловая	200	Макароны отварные	200	Каша гречневая	200	Пюре гороховое	200	Пюре картофельное.	200
	второе блюдо	Гуляш	100	Биточки,котлеты (мяса птицы)	100	Биточки (мясные)	100	тефтели из мяса птицы	100	Котлеты,биточки (мясные)	100
	напиток	Компот из сухофруктов	200	Компот из св.фруктов	200	Компот из апельсинов	200	Компот из свежих яблок	200	Компот из сухофруктов	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	50
		Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	25	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	45

Составил Фоменкова Н А

Дата 03.03.2026

Утверждено
Дата 05.03.26

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
94	Бутерброд с маслом	100	4	41,7	25	302,5	0,1			0,3		16,7	43,3	6,7	0,7
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
Итого за Завтрак 1			10,7	54	81,7	681,5	0,2	0,1	16,3	0,3		186,3	238,3	56,7	2,1
Обед															
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
134	Суп "Рассольник"	300	2,5	6,3	19,5	145,5	0,1		9,2			18,6	75,6	0,3	1,1
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
108	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	0,1					11	35,8	7,7	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20,4	137,5	0,1					21	94,8	28,2	2,3
Итого за Обед			43,1	24,1	132	958,3	0,5		32,9			138,9	470,4	87,9	7,2
Итого за день			53,8	78,1	213,7	1 639,8	0,7	0,1	49,2	0,3		325,2	708,7	144,6	9,3

[НомерСт ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	3,1	10,8	52,5	141,7	0,1		0,3	0,1		15,4	30,9	7,7	1
268	Каша рисовая молочная	220	6,1	9,5	35,6	252,3	0,1		1,7	0,1		224,4	198	2,2	
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
112,01	Фрукты свежие	120		0,5	11,8	56,4			18			30	24	10,8	0,2
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
Итого за Завтрак 1			15,4	24,6	138,5	686,1	0,3		21,3	0,2		407,8	426,1	66,5	3,6
Обед															
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
142	Суп "Щи"	250	1,8	5	7,8	83	0,1		18,5			34		22,3	0,1
381	Котлеты,биточки (мясные)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	80,2	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
Итого за Обед			45,7	29,3	122,1	953,2	0,7		34	0,1		255,9	639,3	189,9	11,9
Итого за день			61,1	53,9	260,6	1 639,3	1		55,3	0,3		663,7	1 065,4	256,4	15,5

[НомерСт ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3 **Сезон:** летний оздоровительный

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 12-18 лет

Рацион: школа **Категория:** старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
494	Чай с лимоном	180	0,1		13,7	54,9			2,5			12,8	3,6		0,4
267	Каша пшенная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	0,1
90,03	Бутербрд (хлеб,масло,сыр).	100	14,9	21,1	22	283,3	0,1		0,2	0,2		411,1	293,3	28,9	0,9
112,01	Фрукты свежие	80		0,3	7,8	37,6			12			20	16	7,2	0,2
Итого за Завтрак 1			23,5	31	82,7	682,3	0,3		16,2	0,2		592	521,7	83,8	2
Обед															
342	Рыба тушеная .	100	9,7	5,2	2,9	97	0,1		1,6			31,5	187,9	2,5	
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20,4	137,5	0,1					21	94,8	28,2	2,3
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
415	Рис отварной.	220	5,1	15,8	8,9	290,6				0,1		7	100,5	31,9	
108	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	0,1					12	39	8,4	0,7
147	Суп "Вермишелевый"	300	3,2	3,4	22,6	133,5	0,1		9,9			18,3	76,2	2,7	1,1
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7
Итого за Обед			29,3	25,8	118,6	953,6	0,8	0,1	16	0,2		145,8	815,4	191,7	8,9
Итого за день			52,8	56,8	201,3	1 635,9	1,1	0,1	32,2	0,4		737,8	1 337,1	275,5	10,9

[НомерСт ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
94	Бутерброд с маслом	100	4	41,7	25	302,5	0,1			0,3		16,7	43,3	6,7	0,7
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
501	Напиток кофейный с молоком	180	2,9	2,4	14,4	71,1			1,2			113,4	81	12,6	0,1
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
264	Каша пшеничная молочная	200	7,4	7,5	36,5	243	0,1		1,3			136,2	201,8	38,8	1,9
Итого за Завтрак 1			15	52,1	89,1	686,5	0,2		17,5	0,3		294,8	361,9	71,8	3,3
Обед															
108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8						9	29,3	6,3	0,5
145,01	Суп "Гороховый"	300	5,9	6,4	24,2	177,9	0,2		7			49,8	165,3	0,5	2,2
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
109	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,4	11,9	80,2	0,1					12,3	55,3	16,5	1,4
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
381,01	Биточки мясные	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1					39	185	26	2,8
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
Итого за Обед			37,8	25,1	136	950,1	0,5		22,1			159,7	536,5	64,9	9,3
Итого за день			52,8	77,2	225,1	1 636,6	0,7		39,6	0,3		454,5	898,4	136,7	12,6

[НомерСт, .ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
313	Запеканка из творога	200	30	31,5	29,9	437,5	0,1		0,7	0,3		371,3	433,7	47,5	1,3
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
112,01	Фрукты свежие	140	0,1	0,6	13,7	65,8			21			35	28	12,6	0,3
112,02	Фруктовая нарезка	100	1,5	0,5	21	96			0,1			0,8	28	42	0,6
Итого за Завтрак 1			33,1	33,9	80	680,3	0,1		23,1	0,3		534,1	582,7	117,1	2,6
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
108	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3						3	9,8	2,1	0,2
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
412,01	Биточки,котлеты (мяса птицы)	100	15	10,7	9,3	346,7	0,1		0,9	0,1		37,2	94,3	18,6	1,2
106,01	Овощи свежие(нарезка)	120	1	0,1	3,1	16,8			18			27,6	50,4	16,8	0,7
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
128,01	Борщ	250	1,8	5	10,7	95	0,1		10,3			34,5	53	26,3	1,2
Итого за Обед			31,5	26,7	106,4	950,1	0,5		33,2	0,1		146,8	509,5	262,9	9,8
Итого за день			64,6	60,6	186,4	1 630,4	0,6		56,3	0,4		680,9	1 092,2	380	12,4

[НомерСт ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
260	Каша "Дружба" молочная	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,1	0,1	1,3			126,6	140,4	30,6	0,1
94	Бутерброд с маслом	100	4	41,7	25	302,5	0,1			0,3		16,7	43,3	6,7	0,7
Итого за Завтрак 1			10,7	54	81,7	681,5	0,2	0,1	16,3	0,3		186,3	238,3	56,7	2,1
Обед															
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
1	Гуляш	100	9,3	9,7	10,7	167,4	0,1		7			16,9	93,8	26,3	1,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	114,6	0,1					17,5	79	23,5	2
155	Суп "Полевой"	300	2,4	7,6	25,6	180,4	0,1		1,1			62,3	62,3	22,9	0,5
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
Итого за Обед			25,4	27,3	144,6	959,4	0,4		23,6			181,7	534,7	273,4	5,9
Итого за день			36,1	81,3	226,3	1 640,9	0,6	0,1	39,9	0,3		368	773	330,1	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
264	Каша пшеничная молочная	220	8,1	8,2	40,2	267,3	0,2		1,5			149,8	222	42,7	2,1
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1
97	Бутерброд с вареной сгущенкой	100	3,1	10,8	52,5	141,7	0,1		0,3	0,1		15,4	30,9	7,7	1
112,01	Фрукты свежие	150	0,1	0,6	14,7	70,5			22,5			37,5	30	13,5	0,3
Итого за Завтрак 1			16,6	23,2	140,9	680,8	0,3		25,6	0,1		335,5	432,4	102,7	5,2
Обед															
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
153	Суп "Уха"	250	9,2	7,2	16,1	166,3	0,1		7,9			63,8	165,8	48,3	0,1
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
412,01	Биточки,котлеты (мяса птицы)	100	15	10,7	9,3	346,7	0,1		0,9	0,1		37,2	94,3	18,6	1,2
Итого за Обед			37,3	18,9	114,8	955,5	0,4		28,3	0,2		170,1	432,6	114	5,5
Итого за день			53,9	42,1	255,7	1 636,3	0,7		53,9	0,3		505,6	865	216,7	10,7

[НомерСт .ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
90,03	Бутербрд (хлеб,масло,сыр).	100	14,9	21,1	22	283,3	0,1		0,2	0,2		411,1	293,3	28,9	0,9
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2	
Итого за Завтрак 1			22,3	30,4	87,9	678	0,2		19,6	0,3		663,1	536,8	51,7	2,5
Обед															
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,5	57,3						8,8	39,5	11,8	1
131	Суп "Свекольник"	250	2,2	4,5	12,2	97	0,1		9,3	0,1		38,1	70	0,3	1,6
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
381,02	Биточки (мясные)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
Итого за Обед			36,3	33,3	124	955,2	0,5		24,4	0,2		152,9	638,2	237,5	13,2
Итого за день			58,6	63,7	211,9	1 633,2	0,7		44	0,5		816	1 175	289,2	15,7

[НомерСт лицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
501	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,7	16	79			1,3			126	90	14	0,1
267	Каша пшенная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	0,1
94,03	Бутерброд с маслом.	100	4	41,7	25	250	0,1			0,3		16,7	43,3	6,7	0,7
Итого за Завтрак 1			15,7	54,4	90	682,5	0,3		17,8	0,3		315,8	362,1	77,4	1,5
Обед															
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
412,02	тефтели из мяса птицы	100	13,3	9,5	8,3	224,4	0,1		0,8			33	83,8	16,5	1
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
147	Суп "Вермишелевый"	300	3,2	3,4	22,6	133,5	0,1		9,9			18,3	76,2	2,7	1,1
108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8						9	29,3	6,3	0,5
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
Итого за Обед			43,3	20,1	131,1	951,4	0,7		29,7			230,9	622,5	177,1	11,4
Итого за день			59	74,5	221,1	1 633,9	1		47,5	0,3		546,7	984,6	254,5	12,9

[НомерСт ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: летний оздоровительный

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: старшие классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
112,01	Фрукты свежие	140	0,1	0,6	13,7	65,8			21			35	28	12,6	0,3
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
313	Запеканка из творога	200	30	31,5	29,9	437,5	0,1		0,7	0,3		371,3	433,7	47,5	1,3
112,02	Фруктовая нарезка	100	1,5	0,5	21	96			0,1			0,8	28	42	0,6
Итого за Завтрак 1			33,1	33,9	80	680,3	0,1		23,1	0,3		534,1	582,7	117,1	2,6
Обед															
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
381	Котлеты,биточки (мясные)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
128	Борщ .	300	2,2	6	12,8	114	0,1		12,4			41,4	63,6	31,5	1,4
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15,3	103,1	0,1					15,8	71,1	21,2	1,8
Итого за Обед			34,6	33,4	122,3	954,6	0,7	0,1	29,7	0,1		206,2	434,6	145,4	7,3
Итого за день			67,7	67,3	202,3	1 634,9	0,8	0,1	52,8	0,4		740,3	1 017,3	262,5	9,9

Составил ИП Федечкина НА

Дата 05.03 2026