утверждаю:
ИП Родичкина Н.А._____
"12" мая 2026 г.

согласовано: директор МБОУ "Гимназия"
С.Н.Шевченко_____
"12" мая 2026 г.

Десятидневное меню
летний оздоровительный сезон
12-18 лет

(сезон -лето)

Утверждено
Дата 12.05.26

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 джемом	100	Бутерброд с маслом	100
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	200	Каша гречневая	200	Каша пшенная молочная	200	Каша пшеничная молочная	200	Каша рисовая молочная	200
	напиток	Чай черный с сахаром	200	Какао на молоке	180	Чай черный с лимоном	180	Чай зеленый с сахаром	200	Чай черный с молоком	200
	фрукты	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	80	Фрукты свежие	100	Фрукты свежие	100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10	Хлеб ржано-пшеничный	10
Обед	закуска	Овощи свежие(нарезка)	120	Овощи свежие(нарезка)	120	Кукуруза консервированная	120	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100
	первое блюдо	Суп "Рассольник"	300	Суп "Щи"	300	Суп "Вермишелевый"	300	Борщ	300	Суп "Гороховый"	250
	гарнир	Макароны отварные	200	Пюре картофельное.	200	Рис отварной.	210	Пюре гороховое	200	Каша гречневая	180
	второе блюдо	Курица запеченная	100	Тефтели (мясные)	100	Рыба тушеная .	120	Биточки мясные	100	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	50	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	10
		Хлеб ржано-пшеничный	55	Хлеб ржано-пшеничный	60	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	40	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 вареной сгущенкой	100	Бутербрд (хлеб,масло,сыр).	100	Бутерброд с джемом	100	бутерброд с маслом .	100	Бутербрд (хлеб,масло,сыр).	100
	горячее блюдо	Каша "Дружба" молочная	220	Каша пшеничная молочная	200	Каша рисовая молочная	200	Каша пшенная молочная	200	Каша гречневая рассыпчатая	200
		Яйцо отварное	45								
	напиток	Чай черный с сахаром	200	Чай зеленый с сахаром	200	Чай черный с лимоном	200	Какао на молоке	200	Чай черный с молоком	200
	фрукты	Фрукты свежие	110	Фрукты свежие	110	Сок 0,2 л.	200	Фрукты свежие	110	Фрукты свежие	100
	хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	15	Хлеб ржано-пшеничный	30
Обед	закуска	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	110	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	110	Горошек зеленый консервированный	100
	первое блюдо	Суп "Полевой"	300	Суп "Уха"	300	Суп "Свекольник"	300	Суп "Вермишелевый"	300	Борщ .	300
	гарнир	Рис отварной	200	Макароны отварные	200	Пюре гороховое	200	Каша перловая	200	Пюре картофельное.	200
	второе блюдо	Курица отварная	100	котлета мясная	100	Тефтели (мясные)	100	Гуляш.	100	Котлета,биточки м\п	120
	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	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60
		Хлеб ржано-пшеничный	45	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	45	Хлеб ржано-пшеничный	60

Составил ИП Родионова Н.А.

Дата 12.05.26

Утверждено
Дата 12.05.22

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 черный 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)	120	1	0,1	3,1	16,8			18			27,6	50,4	16,8	0,7
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	55	3,6	0,7	18,7	126,1	0,1					19,3	86,9	25,9	2,1
Итого за Обед			42,9	24,1	130,8	949,7	0,5		35,9			141,8	470,9	88,4	7,1
Итого за день			53,6	78,1	212,5	1 631,2	0,7	0,1	52,2	0,3		328,1	709,2	145,1	9,2

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
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	34,4						5,3	23,7	7,1	0,6
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
496	Какао на молоке	180	3,2	3	22,5	129,6			1,2			111,6	99	24,3	0,7
Итого за Завтрак 1			18,7	24,9	139,3	690,1	0,4		16,5	0,1		176,3	443,8	228,5	8,6
Обед															
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
142	Суп "Щи"	300	2,1	6	9,3	99,6	0,1		22,2			40,8		26,7	0,1
390	Тефтели (мясные)	100	14,3	23	17,1	284,4	0,1		1,2	0,2		31,5	162	24	2,3
106,01	Овощи свежие(нарезка)	120	1	0,1	3,1	16,8			18			27,6	50,4	16,8	0,7
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20,4	137,5	0,1					21	94,8	28,2	2,3
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1					10	32,5	7	0,6
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
Итого за Обед			29,9	39	123,3	949,8	0,6		48,7	0,2		210,9	360,1	141,4	6
Итого за день			48,6	63,9	262,6	1 639,9	1		65,2	0,3		387,2	803,9	369,9	14,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

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															
109	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	3,4	22,9						3,5	15,8	4,7	0,4
494	Чай черный 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 .	120	11,6	6,2	3,5	116,4	0,1		1,9			37,8	225,4	3	
109	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	114,6	0,1					17,5	79	23,5	2
415	Рис отварной.	210	4,8	15,1	8,5	277,4				0,1		6,7	96	30,5	
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
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	120	2,6		13,4	69,6	0,5	0,2				40,8	361,2	124,8	4,4
Итого за Обед			30,6	26	117,6	948,5	0,9	0,2	16,3	0,2		155,1	892,8	206,9	9,3
Итого за день			54,1	57	200,3	1 630,8	1,2	0,2	32,5	0,4		747,1	1 414,5	290,7	11,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4 **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															
96,01	Бутерброд с джемом	100	3	10,5	51	310	0,1			0,1		15	30	7,5	1
493,03	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
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
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			11,2	18,5	115,7	682,9	0,2		16,3	0,1		190,7	270,6	61	3,8
Обед															
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
128,01	Борщ	300	2,2	6	12,8	114	0,1		12,4			41,4	63,6	31,5	1,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
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			45,3	30,5	119,1	955,2	0,7		27,5			254	697,3	200,1	14,1
Итого за день			56,5	49	234,8	1 638,1	0,9		43,8	0,1		444,7	967,9	261,1	17,9

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															
268	Каша рисовая молочная	200	5,6	8,6	32,4	229,4	0,1		1,6	0,1		204	180	2	
495	Чай черный с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
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
Итого за Завтрак 1			11,8	52,1	86	682,8	0,2		17,9	0,4		376,2	352,1	37,4	1,7
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	10	0,8	0,1	4,9	23,5						2	6,5	1,4	0,1
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
412,01	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
237	Каша гречневая	180	10,3	9,4	44,5	303,7	0,3					17,1	243,2	162,4	5,4
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
145,01	Суп "Гороховый"	250	4,9	5,4	20,2	148,3	0,2		5,8			41,5	137,8	0,4	1,8
Итого за Обед			33	26	108	955,1	0,6		25,7	0,1		146,3	555,6	215,5	9,5
Итого за день			44,8	78,1	194	1 637,9	0,8		43,6	0,5		522,5	907,7	252,9	11,2

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	50	3,3	0,6	17	114,6	0,1					17,5	79	23,5	2
112,01	Фрукты свежие	110		0,4	10,8	51,7			16,5			27,5	22	9,9	0,2
493	Чай черный с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
300	Яйцо отварное	45	5,1	4,6	0,3	63				0,1		22	77	5	1
260	Каша "Дружба" молочная	220	5,8	12,8	27,6	248,8	0,1	0,1	1,5			139,3	154,4	33,7	0,1
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
Итого за Завтрак 1			17,4	29,2	123,2	679,8	0,3	0,1	18,3	0,2		232,7	366,3	80,8	4,6
Обед															
155	Суп "Полевой"	300	2,4	7,6	25,6	180,4	0,1		1,1			62,3	62,3	22,9	0,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,5	15,3	103,1	0,1					15,8	71,1	21,2	1,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
404,02	Курица отварная	100	23,6	16,3	0,6	170	0,6		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
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
Итого за Обед			38,1	33,7	129,7	957,9	0,8		21,3			174,4	458,1	112,2	5,6
Итого за день			55,5	62,9	252,9	1 637,7	1,1	0,1	39,6	0,2		407,1	824,4	193	10,2

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	200	7,4	7,5	36,5	243	0,1		1,3			136,2	201,8	38,8	1,9
493,03	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	6,8	45,8						7	31,6	9,4	0,8
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	110		0,4	10,8	51,7			16,5			27,5	22	9,9	0,2
Итого за Завтрак 1			23,7	29,2	91,1	683,8	0,2		18	0,2		592,8	551,7	88	4,1
Обед															
106,01	Овощи свежие(нарезка)	110	0,9	0,1	2,9	15,4			16,5			25,3	46,2	15,4	0,7
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
153	Суп "Уха"	300	11,1	8,7	19,3	199,5	0,1		9,5			76,5	198,9	57,9	0,2
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
381	котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
Итого за Обед			42,8	27,3	128,2	952,9	0,4		30,5	0,2		188,9	567,1	133,8	7,4
Итого за день			66,5	56,5	219,3	1 636,7	0,6		48,5	0,4		781,7	1 118,8	221,8	11,5

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															
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	45			8			14			2,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5,1	34,4						5,3	23,7	7,1	0,6
494	Чай черный с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
96,01	Бутерброд с джемом	100	3	10,5	51	310	0,1			0,1		15	30	7,5	1
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			10,7	19,5	103,9	679,8	0,2		12,4	0,2		252,5	237,7	16,6	4,8
Обед															
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
390	Тефтели (мясные)	100	14,3	23	17,1	284,4	0,1		1,2	0,2		31,5	162	24	2,3
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
131	Суп "Свекольник"	300	2,6	5,4	14,6	116,4	0,1		11,1	0,1		45,8	83,9	0,4	1,9
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
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
Итого за Обед			42,3	35,4	125,2	956,6	0,7		27,4	0,3		249,4	685,3	163,7	13,8
Итого за день			53	54,9	229,1	1 636,4	0,9		39,8	0,5		501,9	923	180,3	18,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4 **Сезон:** летний оздоровительный

Неделя: 2 **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	15	1	0,2	5,1	34,4						5,3	23,7	7,1	0,6
112,01	Фрукты свежие	110		0,4	10,8	51,7			16,5			27,5	22	9,9	0,2
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144			1,3			124	110	27	0,8
94,03	бутерброд с маслом .	100	4	41,7	25	166,7	0,1			0,3		16,7	43,3	6,7	0,7
267	Каша пшенная молочная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,2		1,5			144,6	193	43	0,1
Итого за Завтрак 1			16,4	55,1	101,7	680,4	0,3		19,3	0,3		318,1	392	93,7	2,4
Обед															
147	Суп "Вермишелевый"	300	3,2	3,4	22,6	133,5	0,1		9,9			18,3	76,2	2,7	1,1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	110	0,9	0,1	2,9	15,4			16,5			25,3	46,2	15,4	0,7
108	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8						9	29,3	6,3	0,5
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2
367	Гуляш.	100	15,5	16,5	3,2	222,8	0,1		1			12,8	161,3	22,5	2,4
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
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			32,6	30,1	131,2	955,6	0,4		31,4			129,2	612,7	262,5	7,7
Итого за день			49	85,2	232,9	1 636	0,7		50,7	0,3		447,3	1 004,7	356,2	10,1

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															
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
112,01	Фрукты свежие	100		0,4	9,8	47			15			25	20	9	0,2
495	Чай черный с молоком	200	1,5	1,3	15,4	81			1,3			127	93	15	0,4
8 001	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	11,2	49,4	200	0,3	0,1				24,8	264,7	177,7	5,9
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
Итого за Завтрак 1			29,6	34,4	106,8	680,1	0,5	0,1	16,5	0,2		598,4	718,4	244,7	8,6
Обед															
412,07	Котлета,биточки м\п	120	18	12,9	11,1	226,3	0,1		1	0,1		44,6	113,1	22,3	1,4
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
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	60	4,6	0,5	29,5	141	0,1					12	39	8,4	0,7
109	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	20,4	137,5	0,1					21	94,8	28,2	2,3
Итого за Обед			36,6	29,1	129,1	952,8	0,7	0,1	30,7	0,1		219	392,9	150,1	6,5
Итого за день			66,2	63,5	235,9	1 632,9	1,2	0,2	47,2	0,3		817,4	1 111,3	394,8	15,1

Составил ИП Родионенко НН

Дата 12.05.26