



Примерное меню
 для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет
 (составлено в соответствии с СанПиН 2.312.4.3590-20)

1 день



Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мкг	F, мкг
КАША "ПРЮЖКА"	250	7,75	12,50	33,50	279,97	2,50	0,12	0,00	0,10	0,00	227,48	214,98	42,50	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008	
БАТОН	65	8,57	9,04	14,34	174,65	0,20	0,04	0,09	0,09	0,00	250,82	157,64	13,39	0,56	50,22	0,00	0,01	0,01	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	35	2,63	1,02	17,89	91,70	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,65	22,75	4,55	0,35	32,20	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	550	19,16	22,66	80,23	606,32	2,70	0,20	0,10	0,19	0,00	489,95	403,37	64,44	1,91	82,42	0,00	0,01	0,01	430	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,85	4,28	10,83	89,53	8,52	0,06	0,05	0,22	0,08	38,45	48,76	21,63	0,93	367,97	3,90	0,00	0,02	95	2008
СУПС	60	7,73	17,53	8,99	224,71	0,00	0,17	0,06	0,02	0,05	8,03	64,29	15,43	1,14	156,98	2,93	0,00	0,03	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОШПЧАТАЯ	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,88	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	10,25	8,31	46,52	301,82	0,00	0,25	0,00	0,04	0,00	22,15	243,67	163,37	5,54	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ХЛЕБ РЖАНОМ	60	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	800	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008	
Всего за день:	43,66	65,82	191,15	1443,24	12,22	0,90	0,27	0,56	0,18	581,06	847,70	284,46	13,10	743,45	10,85	0,01	0,05			

3 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод л, г	Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Na, мг	F, мг	Ca, мг	Se, мг	F, мг							
ТЕФЕДИН (1-й ВАРИАНТ)	65/60	7,43	20,75	12,21	285,97	1,94	0,17	0,06	0,13	0,14	18,16	80,11	18,25	1,04	219,48	4,00	0,00	0,03	283	2008								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,16	6,44	45,73	289,80	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	39,34	55,60	13,90	1,31	84,72	1,00	0,02	0,02	308	2011								
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/57	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	431	2008								
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	652	17,14	28,16	88,56	676,37	4,94	0,28	0,10	0,16	0,25	71,20	165,21	39,05	3,65	331,80	5,00	0,02	0,05										
Обед																												
БОРЩ	300	6,19	8,67	11,89	150,42	9,96	0,05	0,08	0,29	0,09	54,46	78,50	28,19	1,51	339,71	6,88	0,00	0,05	75	2008								
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	20,41	46,48	22,15	599,28	11,46	0,55	0,21	0,04	0,10	24,73	243,94	54,22	3,09	1144,24	15,51	0,00	0,11	258	2008								
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	490	2008								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,98	0,00	0,00										
Итого за прием пищи:	800	30,77	66,78	74,27	922,08	21,42	0,71	0,34	0,33	0,19	94,99	382,84	97,81	8,00	1565,55	25,55	0,00	0,16										
Всего за день:		47,91	83,94	162,83	1 988,46	26,26	0,99	0,44	0,49	0,44	166,19	547,95	196,86	11,85	1 897,35	30,55	0,02	0,21										

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			Se, мг	F, мг	
Завтрак																					
КНЕЛИ ИЗ КУР (ПАРОВЫЕ)	70	15,58	7,88	4,38	150,53	1,75	0,07	0,00	0,07	0,00	38,51	126,03	17,50	1,75	0,00	0,00	0,00	0,00	319	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,88	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,38	9,23	51,68	335,30	0,00	0,28	0,00	0,05	0,00	24,61	270,70	181,49	6,15	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	550	29,92	20,51	90,03	662,51	2,75	0,39	0,02	0,21	0,05	80,50	431,64	211,08	9,38	82,20	0,66	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	11,25	9,19	22,69	219,04	5,77	0,23	0,11	0,34	0,09	54,95	130,92	44,54	2,65	625,63	6,29	0,00	0,06	102	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,51	22,30	2,55	265,01	0,00	0,08	0,00	0,25	0,00	107,02	231,88	17,84	2,55	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,03	8,39	57,07	335,60	0,00	0,10	0,06	0,05	0,26	19,70	69,52	11,46	0,82	100,64	2,28	0,02	0,02	422	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	800	36,96	40,61	122,74	1 002,03	5,77	0,52	0,22	0,64	0,35	197,47	492,52	89,24	9,42	807,87	11,93	0,02	0,08			
Всего за день:		66,88	61,02	212,77	1 664,54	8,52	0,91	0,24	0,85	0,40	277,97	924,16	300,32	18,80	890,07	12,59	0,02	0,08			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КОТЛЕТА	90	11,60	26,29	13,49	337,07	0,00	0,26	0,08	0,02	0,08	12,05	126,43	23,14	1,71	235,29	4,40	0,00	0,04	272	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,51	2,43	3,55	38,48	1,00	0,01	0,01	0,09	0,05	6,68	7,41	4,19	0,18	54,60	0,66	0,00	0,00	364	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,16	6,44	45,73	269,80	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	39,34	55,60	13,90	1,31	84,72	1,00	0,02	0,02	431	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,80	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,80	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	577	21,82	36,13	93,39	785,95	4,00	0,38	0,13	0,14	0,24	71,77	218,94	50,13	4,50	402,21	6,06	0,02	0,06		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,49	7,32	8,99	124,79	12,61	0,06	0,08	0,24	0,08	49,88	72,22	24,83	1,25	371,01	4,83	0,00	0,04	86	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	13,51	17,64	2,00	220,79	0,53	0,05	0,10	0,08	0,06	18,45	117,27	13,22	1,11	144,16	4,44	0,01	0,09	312	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,93	7,90	51,75	297,87	0,00	0,04	0,03	0,04	0,14	37,84	101,47	37,14	0,77	75,03	1,01	0,01	0,03	430	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	800	27,44	33,40	96,94	805,43	13,14	0,24	0,25	0,36	0,28	120,17	342,46	88,69	6,13	658,20	13,08	0,02	0,16		
Всего за день:		49,26	69,53	192,33	1 591,38	17,14	0,62	0,38	0,50	0,52	191,94	561,40	138,82	10,63	1 060,41	19,14	0,04	0,22		

7 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fе, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	11,13	24,71	25,83	370,95	13,36	0,33	0,16	0,05	0,11	26,07	165,11	45,84	2,38	1 073,92	12,06	0,00	0,08	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,98	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	10,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	16,23	26,03	73,21	591,13	13,36	0,43	0,20	0,05	0,11	43,97	227,41	61,34	5,28	1 155,92	14,30	0,00	0,08		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ	300	6,91	9,00	20,16	190,08	8,23	0,11	0,10	0,28	0,09	63,98	109,99	36,49	1,68	636,16	6,32	0,00	0,06	96	2011
БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	240	15,20	8,49	124,79	629,45	9,14	0,16	0,13	0,06	0,51	60,72	138,75	29,21	1,87	253,48	6,39	0,05	0,04	398	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	3,97	0,59	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	800	26,28	18,12	135,38	1 001,91	17,37	0,38	0,28	0,34	0,60	140,50	308,94	81,10	6,83	971,24	16,07	0,05	0,10		
Всего за день:		42,61	44,16	288,69	1 693,04	30,73	0,81	0,48	0,39	0,71	184,47	536,35	142,44	12,21	2 127,16	30,37	0,05	0,18		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Эл., г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	1, мкг	Са, мг	Ф, мг									
Завтрак																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/50	33,60	23,67	49,38	551,36	0,49	0,09	0,47	0,13	0,22	346,18	403,92	50,71	1,32	374,03	4,02	0,04	0,06	0,06	223	2011						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,03	8,39	57,07	335,60	0,00	0,10	0,06	0,05	0,28	19,70	66,52	11,48	0,82	100,64	2,28	0,02	0,02	0,02	422	2011						
ШАН С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008						
БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	76,60	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за прием пищи:	560	44,08	33,03	138,87	1 028,56	0,49	0,22	0,54	0,18	0,48	378,58	500,94	70,07	3,44	502,27	6,30	0,06	0,06	0,06								
Обед																											
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	11,25	9,19	22,69	219,04	5,77	0,23	0,11	0,34	0,08	54,85	130,92	44,54	2,95	625,53	8,29	0,00	0,00	0,00	102	2011						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	240	16,48	25,72	55,74	522,61	0,10	0,11	0,11	0,15	0,28	282,03	203,89	25,98	1,77	194,43	1,22	0,02	0,00	0,00	211	2008						
ШАН С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008						
ХЛЕБ РУЯНОЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	10,80	52,20	11,40	2,40	81,80	3,36	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	800	31,90	38,54	118,86	924,03	5,87	0,45	0,27	0,49	0,37	362,78	394,81	85,82	7,82	941,96	10,87	0,02	0,00	0,00								
Всего за день:		75,98	68,57	265,73	1 949,59	6,36	0,67	0,81	0,67	0,85	742,36	895,75	155,89	11,26	1 343,23	17,17	0,08	0,06	0,06								

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	534,63	684,26	1 964,09	16 144,29	223,53	8,42	4,34	5,74	4,68	3 010,80	7 063,49	1 979,53	128,41	14 889,49	323,01	0,28	2,16			
Среднее значение за период	53,46	68,43	196,41	1 614,43	22,35	0,84	0,43	0,57	0,47	301,08	706,35	197,95	12,84	1 488,95	32,30	0,03	0,22			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	38,1	48,7																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	553	802