

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления Роспотребнадзора



Плановое примерное меню

День: 1 день

Возрастная категория: Старшие школьники (12-18 лет)

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК I					678,33								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
303	Каша гречневая вязкая	200	10,40	12,94	56,70	440,84	0,28	0,80	0,02	0,42	223,60	307,00	125,40	3,58
153.1	бутерброды с маслом	12,30	48,63	195,77	0,07	195,77	0,07	0,00	0	0,75	13,55	63,05	18,53	1,05
	ОБЕД					973,31								
7.74	Суп картофельный с бобовыми	250	10,75	7,95	27,85	199,38	0,30	13,00	0,40	0,28	48,85	133,55	41,03	2,68
198-23	Макароны с тушенкой из оленины	220	10,00	12,73	65,07	299,00	0,04	4,18	0,13	1,34	53,06	38,06	29,92	1,72
652.1	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	110	4,14	4,72	14,69	217,31	0,12	35,75	0,22	2,55	54,29	33,22	17,27	1,62
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	80	8,20	1,40	2,30	163,00	0,23	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	4,20
879	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	2,20	141,00	0,14	11,45	0,03	1,41	12,92	101,12	23,26	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,64	53,44	239,06	1651,64	1,20	69,18	0,92	7,97	502,57	710,60	289,68	19,23

День: 2 день

Возрастная Старшие школьники (12-18 лет)

категория:

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые веществ, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					672,19								
864	Чай с сахаром	200	0.40	0.00	10,06	41, 72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
3D5	Каша рисовая вязкая	200	4.20	11,74	61,02	384,70	0,10	0,80	0,00	0,20	218,96	224,60	48,00	0,66
153.1	Бутерброды с маслом	105	3,95	12,30	48,63	195, 77	0,07	0,00	0,00	0.75	13,55	63,05	18,53	1,50
	ОБЕД					973,40								
1Э6	Борщ с капустой и картофелем	300	9,16	7.73	12,31	167.26	0.12	13,68	0,00	0,00	52,53	0,00	0,00	3,21
84.2	Котлеты рыбные с соусом	120	11.51	6.00	18,19	166,52	0.00	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Макароны отварные	230	7,38	11,85	56,42	2B5,49	0,14	0,00	0,02	1,20	25,99	85,33	13.69	1,75
652.2	Салат из зеленого горошка с луком	120	10,14	4,19	26,17	90,61	0,38	0,72	0,00	1.60	57,43	4,25	1,01	4,57
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	B0,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	80	8,20	1,40	2,30	163.00	0.23	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	4,20
879	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	2,20	141,00	0,14	11,45	0,03	1.41	12,92	101,12	23,26	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ.-		54,74	58,61	228,86	1645,59	1,20	32,27	0.17	6,37	477,69	512,95	132,76	19,84

День: 3 день

Старшие школьники (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	ЗАВТРАК I					676,61								
153.1	Бутерброды с маслом	105	3,95	12,30	48,63	195,77	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	1В,53	1,50
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
309	Каша манная вязкая	240	5,26	15,24	70,22	439,32	0,07	0,00	0,00	0,72	26,50	40,60	10,61	0,67
	ОБЕД					935,91								
628	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,50	8,26	28,44	243,68	0,10	9,95	0,00	0,00	25,91	0,00	0,00	3,44
523	Гуляш	100	15,58	6,45	21,44	86,02	0,02	0,55	0,00	0,15	4,63	58,85	7,73	0,65
296	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,26	15,44	74,70	306,42	0,42	0,00	0,00	076	31,24	283,70	191,82	6,44
658	Салат из свеклы	60	0,96	0,96	16,02	56,27	0,12	35,75	0,22	2,56	54,29	33,22	17,27	1,62
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	122	48,24	34,60	27,20	1,56
В78	Хлеб пшеничный	80	8,20	1,40	2,30	163,00	0,23	0,00	0,00	000	33,00	0,00	0,00	4,20
879	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	2,20	141,00	0,14	11,45	0,03	1,41	12,92	101,12	23,36	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,91	61,45	236,57	1612,72	1,19	61,70	0,37	7,56	265,33	615,34	287,49	22,66

День:4день

Возрастная категория: Старшие школьники (12-18 лет)

№ рец.	Прнем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Св	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК I					673,04								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0 00	15,06	0,00	1, 08	1,68

129	Запеканка из творога	250	15,68	9,68	60,25	531,32	0, 13	1,20	0,25	0 45	360,40	522,45	54,98	1,55
	ОБЕД					876,68								
769	Суп крестьянский с крупой	250	8,72	11,82	43,60	227,75	0,15	20,15	0,10	0,15	47,83	271,88	58,20	4,53
531	Плов	200	11,80	18,68	51,74	373,36	0,46	1,40	0,24	0,26	14,04	174,64	43,10	1,44
665	Винегрет овощной	100	10,06	9,11	46,00	111,06	0,04	11,25	0,25	4,20	28,70	31,23	16,50	0,70
353	компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	46,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	80	8,20	1,40	2,30	163,00	0,23	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	4,20
879	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	2,20	141,00	0,14	11,45	0,03	1,41	12,92	101,12	23,26	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,66	52,09	228,71	1649,73	1,17	49,45	0,99	7,71	580,19	1135,92	224,32	16,37

День: 5 день

Возрастная Старшие школьники (12-18 лет)

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					678,33								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
303	Каша гречневая вязкая	200	11,40	12,94	56,70	440,84	0,28	0,60	0,02	0,42	223,60	307,00	125,40	3,58
153.1	Бутерброды с маслом	105	3,95	12,30	48,63	195,77	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
	ОБЕД					998,73								
871	Щи из свежей капусты с картофелем	300	12,14	13,23	22,39	210,12	0,12	37,80	0,51	0,24	66,12	117,00	40,68	1,77
67.1		120	4,21	13,82	14,38	188,77	0,02	1,30	0,04	5,39	7,81	13,39	4,48	0,73
174	Пюре картофельное	160	7,52	8,98	32,27	241,09	0,23	31,50	0,04	0,23	205,24	231,46	58,61	1,49
637	Салат из соленых огурцов с луком	100	2,45	4,09	10,27	74,99	0,01	1,50	0,00	1,79	24,65	24,78	2,10	1,08
350	Компот из яблок	200	0,16	0,16	17,88	79,76	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	80	8,20	1,40	2,30	163,00	0,23	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	4,20
879	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	2,20	141,00	0,14	11,45	0,03	1,41	12,92	101,12	23,26	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,03	54,06	227,08	1677,06	1,10	66,55	0,63	10,23	601,95	857,80	274,13	16,74

День: 6 день / 8 день

Возрастная Старшие школьники (12-18 лет)

категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК1					637,47								
153.1	Бутерброды с маслом	105	3,95	12,30	48,63	195,77	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50

864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
781	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,50	11,90	57,52	399,96	0,08	0,61	0,00	0,00	147,26	0,00	0,00	3,02
	ОБЕД					1062,05								
774	Рассольник	250	6,73	10,95	74,97	254,30	0,30	13,00	0,40	0,28	48,85	133,55	47,03	2,66
575.1	Пюре гороховое	230	15,42	8,75	62,30	346,80	0,07	0,00	0,00	0,32	9,61	124,20	41,40	0,85
523	Гуляш	100	15,56	6,45	21,44	86,02	0,02	0,55	0,00	0,15	4,63	58,85	7,73	0,85
652.1	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	110	4,14	4,72	13,69	90,41	0,12	35,75	0,22	2,55	54,29	33,22	17,27	1,62
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	46,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	80	8,20	1,40	2,30	163,00	0,23	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	4,20
879	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	2,20	141,00	0,14	11,45	0,03	1,41	12,92	101,12	23,26	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,72	57,87	255,67	1699,52	1,04	65,56	0,77	6,68	387,42	548,59	183,49	18,66

День: 7 день / 9 день

Возрастная категория: Старшие школьники (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, акал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК I					677,54								
133.1	Бутерброды с маслом	105	3.95	02,30	48,63	195,77	0,07	0,00	0,00	075	13,55	63,05	18,53	1,50
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
304	Каша пшѐнная вязкая	250	10,25	8,30	76,35	384,25	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД					907,20								
136	Борщ с капустой и картофелем	300	9,16	7,73	12,31	187,26	0,12	13,68	0,00	0,00	52,53	0,00	0,00	3,21
625.1	Рыба тушенная в томате с овощами	120	10,42	9,95	21,18	117,52	0,00	2,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
19	Макароны отварные	230	7,38	11,85	56,42	265,49	0,14	0,00	0,02	120	25,99	85,33	12,96	1,75
652.2	Салат из зеленого горошка с луком	120	10,14	4,19	26,17	90,61	0,38	0,72	0,00	1,60	57,43	4,25	1,01	4,57
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,60	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	80	8,20	1,40	2,30	163,00	0,23	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	4,20
879	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	2,20	141,00	0,14	11,45	0,03	1,41	12,92	101,12	23,26	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,70	57,12	243,18	1584,74	1,10	32,91	0,17	6,17	258,73	288,35	84,76	19,18

День: 8 день / 10 день

Возрастная категория: Старшие школьники (12-18 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, Г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК I					676,81								
153.1	Бутерброды с маслом	105	3.95	12,30	46,63	195,77	0,07	0,00	0,00	075	13,55	63,05	1B,53	1,50

864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	000	15,06	0,00	1,08	1,68
309	Каша манная вязкая	240	5,26	15,24	70, 22	439,32	0,07	0,00	0,00	0,72	26,50	40,80	10,61	0,67
	ОБЕД					1015,16								
628	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	8,50	8,26	28,44	243,68	0,10	9,95	0,00	000	25,91	0,00	0,00	3,44
73.2	Тефтели 2 вариант	120	13,97	10,06	13,82	67,78	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
296	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,26	15,44	74,70	306,42	0,42	0,00	0,00	0,76	31,24	283,70	191,82	6,44
665	Винегрет овощной	100	10,06	9,11	46,00	111,06	0,04	11,25	0,25	4,20	28,70	31,23	16,50	0,70
353	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	60,52	0,02	3,60	0,12	122	48,24	34,60	27,20	1,56
878	хлеб пшеничный	80	8,20	1,40	2, 30	163,00	0,23	0,00	0,00	000	33,00	0,00	0,00	4,20
879	Хлеб ржаной	80	6,60	1, 20	2,20	141,00	0,14	11,45	0,03	1,41	12,92	101,12	23,26	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,4	53,21	248,93	1691,97	1,09	36,83	0,40	9,06	235,12	554,50	288,99	20,90

День: 9 день / 11 день

Возрастная Старшие школьники (12-18 лет)

Категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции, грамм	Пищевые веществ, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 1					673,04								
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68
129	Запеканка из творога	250	15,68	9,68	60,25	531,32	0,13	1,20	0,25	0,45	380,40	522,45	54,98	1,55
	ОБЕД					936,97								
630	Суп с крупой	250	15,40	11,45	86,00	248,80	0,10	1,95	0,13	0,13	35,05	288,96	42,28	4,08
531	Плов	200	11,80	18,66	51,74	373,36	0,46	1,40	0,24	0,28	14,04	174,64	43,10	1,44
652	Салат из белокочанной капусты	100	1,46	6,08	14,39	79,09	0,03	32,50	0,20	2,76	37,65	30,22	15,70	0,53
35з	Компот из смеси сухофруктов	200	1,20	0,20	12,56	80,52	0,02	3,80	0,12	1,22	48,24	34,60	27,20	1,56
878	Хлеб пшеничный	80	8,20	1,40	2,30	163,00	0,23	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	4,20
879	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	2,20	141,00	0,14	11,45	0,03	1,41	12,92	101,12	29,26	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,74	5,69	239,50	1610,01	1,11	52,50	0,97	6,25	576,56	1152,01	207,59	15,75

День: 10 день /12 день

Возрастная Старшие школьники (12-18 лет)

категория

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы									
	ЗАВТРАК 1					678,33								
303	Каша гречневая вязкая	200	11,40	12,94	56,70	440,84	0,28	0,80	0,02	0,42	223,60	307,00	125,40	3,58
864	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	10,06	41,72	0,00	0,20	0,00	0,00	15,06	0,00	1,08	1,68

153.1	Бутерброды с маслом	105	3,95	12,30	48,63	195,77	0,07	0,00	0,00	0,75	13,55	63,05	18,53	1,50
	ОБЕД					998,73								
871	Щи из свежей капусты с картофелем	300	12,14	13,23	22,39	210,12	0,12	37,80	0,51	0,24	66,12	117,00	40,68	1,77
67.1	Котлеты с соусом	120	4,21	13,82	34,38	188,77	0,02	1,30	0,04	5,39	7,81	13,39	4,48	0,73
174	Пюре картофельное	180	7,52	8,98	32,27	241,09	0,23	31,50	0,04	0,23	205,24	231,46	58,61	1,49
637	Салат из соленных огурцов с луком	100	2,45	4,03	10,27	74,99	0,01	1,50	0,00	1,79	24,65	24,78	2,10	1,08
350	Компот из яблок	200	0,16	0,16	17,88	79,76	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
878	Хлеб пшеничный	80	8,20	1,40	2,30	163,00	0,23	0,00	0,00	0,00	33,00	0,00	0,00	4,20
879	Хлеб ржаной	80	6,60	1,20	2,20	141,00	0,14	11,45	0,03	1,41	12,92	101,12	23,26	0,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,03	58,06	237,08	1677,06	1,1	88,55	0,63	10,23	601,95	807,80	274,13	16,74

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575886

Владелец Титаренко Марина Борисовна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022