утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

"12" февраля 2026 г.

согласовано: директор МБОУ "Гимназия"
С.Н.Шевченко
"12" февраля 2026 г.

Десятидневное меню
для дополнительного питания учащихся
12-18 лет

(сезон -осень,зима)

Утверждено
Дата 12.02.16

Типовое примерное меню

Дополнительное питание учащихся, возраст=[12-18 лет], сезон=[весенний], категория=[доп.питание.]

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)	
Обед	салат	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100
	закуска			Горошек зеленый консервированный	100	Кукуруза консервированная	100			Свекла отварная	100
	первое блюдо	Суп "Рассольник"	250	Суп "Щи"	250	Суп "Вермишелевый"	250	Суп "Гороховый"	250	Борщ	250
	гарнир	Рис отварной	200	Пюре картофельное.	200	Каша гречневая	200	Каша гречневая	200	Каша гречневая	200
		Каша гречневая	200	Каша гречневая	200	Макароны отварные	200	Макароны отварные	200	Макароны отварные	200
		Макароны отварные	200	Макароны отварные	200	Рис отварной	200	Капуста тушеная.	200	Рис отварной	200
		Картофель запеченный	200	Пюре гороховое	200	Каша перловая	200	Рис отварной	200		
				Рис отварной	200			Каша перловая	200		
	второе блюдо	Курица запеченная	100	Биточки,котлеты (мяса птицы)	100	Рыба тушеная .	100	Гуляш	100	Биточки,котлеты (мяса птицы)	100
		Котлеты,биточки (мясные)	100	Котлеты,биточки (мясные)	100	Котлета (помидоры,сыр)	100	Котлеты,биточки (мясные)	100	Курица запеченная	100
		Котлета (помидоры,сыр)	100	Котлета (помидоры,сыр)	100	Курица запеченная	100	Курица запеченная	100	Котлета (помидоры,сыр)	100
		Филе птицы (шашлык)	100	Курица запеченная	100	Филе птицы (шашлык)	100	Котлета (помидоры,сыр)	100	Филе птицы (шашлык)	100
				Филе птицы (шашлык)	100	Котлеты,биточки (мясные)	100	Филе птицы (шашлык)	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
		Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
		Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200
		Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
		Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

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)	
Обед	салат	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100
	закуска			Горошек зеленый консервированный	100	Свекла отварная	100	Кукуруза консервированная	100		
	первое блюдо	Суп "Полевой"	250	Суп "Уха"	250	Суп "Свекольник"	250	Суп "Вермишелевый"	250	Борщ	250
	гарнир	Каша перловая	200	Пюре картофельное.	200	Каша гречневая	200	Рис отварной	200	Пюре картофельное.	200
		Макароны отварные	200	Макароны отварные	200	Макароны отварные	200	Каша гречневая	200	Каша гречневая	200
		Рис отварной	200	Рис отварной	200	Рис отварной	200	Макароны отварные	200	Рис отварной	200
		Каша гречневая	200	Каша гречневая	200	Картофель запеченный	200	Пюре гороховое	200	Макароны отварные	200
	второе блюдо	Гуляш	100	Тефтели (мясные)	100	Биточки,котлеты (мяса птицы)	100	Рыба тушеная .	100	Котлеты,биточки (мясные)	100
		Курица запеченная	100	Биточки,котлеты (мяса птицы)	100	Курица запеченная	100	тефтели из мяса птицы	100	Курица запеченная	100
		Котлета (помидоры,сыр)	100	Курица запеченная	100	Котлета (помидоры,сыр)	100	Курица запеченная	100	Филе птицы (шашлык)	100
		Котлеты,биточки (мясные)	100	Котлета (помидоры,сыр)	100	Филе птицы (шашлык)	100	Котлета (помидоры,сыр)	100	Котлета (помидоры,сыр)	100
		Филе птицы (шашлык)	100	Филе птицы (шашлык)	100	Рыба тушеная	100	Филе птицы (шашлык)	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
		Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
		Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200
		Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40
		Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

Составил ИП Фоменкова НА

Дата 12.02.2026

Утверждено
Дата 12.02.26

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: доп.питание.

№ 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
Обед															
426	Картофель запеченный	200	3,8	9,8	25,4	204	0,2		27,8	0,1		22	104	40	1,6
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
381	Котлеты,биточки (мясные)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
409	Филе птицы (шашлык)	100	10,3	14,9	4	208,8	0,1		0,5			51,4	142,6	0,6	
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
134	Суп "Рассольник"	250	2,1	5,3	16,3	121,3	0,1		7,7			15,5	63	0,3	0,9
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
Итого за Обед			107,2	102,1	291,3	2 622,6	1,2		70,5	0,3		337	1 389,3	375,3	23,6
Итого за день			107,2	102,1	291,3	2 622,6	1,2		70,5	0,3		337	1 389,3	375,3	23,6

[НомерС ницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: доп.питание.

№ 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
Обед															
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
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
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
381	Котлеты,биточки (мясные)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
409	Филе птицы (шашлык)	100	10,3	14,9	4	208,8	0,1		0,5			51,4	142,6	0,6	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
142	Суп "Щи"	250	1,8	5	7,8	83	0,1		18,5			34		22,3	0,1
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
Итого за Обед			144,9	117,5	337,7	3 251	1,8	0,1	67,7	0,3		560,3	1 695	526,4	29,7
Итого за день			144,9	117,5	337,7	3 251	1,8	0,1	67,7	0,3		560,3	1 695	526,4	29,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: доп.питание.

№ 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
Обед															
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
381	Котлеты,биточки (мясные)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
409	Филе птицы (шашлык)	100	10,3	14,9	4	208,8	0,1		0,5			51,4	142,6	0,6	
147	Суп "Вермишелевый"	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1		8,3			15,3	63,5	2,3	1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
342	Рыба тушеная .	100	9,7	5,2	2,9	97	0,1		1,6			31,5	187,9	2,5	
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
Итого за Обед			122	104,1	324,5	2 842,6	1,6	0,1	45,4	0,3		406,3	1 987,3	624,2	28,1
Итого за день			122	104,1	324,5	2 842,6	1,6	0,1	45,4	0,3		406,3	1 987,3	624,2	28,1

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4,

День: 4

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: доп.питание.

№ 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
Обед															
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
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
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
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
409	Филе птицы (шашлык)	100	10,3	14,9	4	208,8	0,1		0,5			51,4	142,6	0,6	
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
381	Котлеты,биточки (мясные)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
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	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
1	Гуляш	100	9,3	9,7	10,7	167,4	0,1		7			16,9	93,8	26,3	1,2
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2
423	Капуста тушеная.	200	7,4	7,2	7,8	126	0,1		34	0,1		122	110	48	
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
Итого за Обед			128,6	118,3	329,4	3 015	1,4		77,9	0,3		502,9	1 772,5	576,9	26,1
Итого за день			128,6	118,3	329,4	3 015	1,4		77,9	0,3		502,9	1 772,5	576,9	26,1

[НомерСт ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5 **Сезон:** осенне-зимний

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

Рацион: школа **Категория:** доп.питание.

№ 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
Обед															
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
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
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
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	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
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
409	Филе птицы (шашлык)	100	10,3	14,9	4	208,8	0,1		0,5			51,4	142,6	0,6	
128,01	Борщ	250	1,8	5	10,7	95	0,1		10,3			34,5	53	26,3	1,2
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
50	Свекла отварная	100	1,5	5,5	8,4	89			5,7			33	38	19	1,3
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
Итого за Обед			101,8	90,7	263,7	2 542	1		51,9	0,2		365,2	1 222,6	372,9	22
Итого за день			101,8	90,7	263,7	2 542	1		51,9	0,2		365,2	1 222,6	372,9	22

[НомерС- ницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: доп.питание.

№ 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
Обед															
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
1	Гуляш	100	9,3	9,7	10,7	167,4	0,1		7			16,9	93,8	26,3	1,2
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
381	Котлеты,биточки (мясные)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
409	Филе птицы (шашлык)	100	10,3	14,9	4	208,8	0,1		0,5			51,4	142,6	0,6	
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
155	Суп "Полевой"	250	2	6,4	21,3	150,3	0,1		1			51,9	51,9	19,1	0,5
Итого за Обед			118,7	111,9	327,5	2 908	1,2		39,5	0,2		400,3	1 583,6	547,5	24
Итого за день			118,7	111,9	327,5	2 908	1,2		39,5	0,2		400,3	1 583,6	547,5	24

[НомерСт ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: доп.питание.

№ 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
Обед															
507,01	компот из св.фруктов.	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
409	Филе птицы (шашлык)	100	10,3	14,9	4	208,8	0,1		0,5			51,4	142,6	0,6	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
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
153	Суп "Уха"	250	9,2	7,2	16,1	166,3	0,1		7,9			63,8	165,8	48,3	0,1
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
390	Тефтели (мясные)	100	14,3	23	17,1	284,4	0,1		1,2	0,2		31,5	162	24	2,3
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
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	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
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			129,3	119,4	306,1	3 032,7	1,4	0,1	61,8	0,4		465	1 522,8	458,9	22,6
Итого за день			129,3	119,4	306,1	3 032,7	1,4	0,1	61,8	0,4		465	1 522,8	458,9	22,6

[НомерСт ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: доп.питание.

№ 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
Обед															
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
342	Рыба тушеная	100	9,7	5,2	2,9	125	0,1		1,6			31,5	144,5	24,5	
50	Свекла отварная	100	1,5	5,5	8,4	89			5,7			33	38	19	1,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
409	Филе птицы (шашлык)	100	10,3	14,9	4	208,8	0,1		0,5			51,4	142,6	0,6	
426	Картофель запеченный	200	3,8	9,8	25,4	204	0,2		27,8	0,1		22	104	40	1,6
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
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
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
131	Суп "Свекольник"	250	2,2	4,5	12,2	97	0,1		9,3	0,1		38,1	70	0,3	1,6
Итого за Обед			115,3	105,2	292,6	2 870	1,3		76,4	0,4		419,3	1 484,1	398,2	24,8
Итого за день			115,3	105,2	292,6	2 870	1,3		76,4	0,4		419,3	1 484,1	398,2	24,8

[НомерС ницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: доп.питание.

№ 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
Обед															
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
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
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
147	Суп "Вермишелевый"	250	2,7	2,9	18,8	111,3	0,1		8,3			15,3	63,5	2,3	1
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
342	Рыба тушеная .	100	9,7	5,2	2,9	97	0,1		1,6			31,5	187,9	2,5	
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
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
381	Котлеты,биточки (мясные)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7
409	Филе птицы (шашлык)	100	10,3	14,9	4	208,8	0,1		0,5			51,4	142,6	0,6	
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
Итого за Обед			148,7	110,6	329,6	3 074	2	0,1	45,7	0,2		524,9	2 170,5	565,1	33,4
Итого за день			148,7	110,6	329,6	3 074	2	0,1	45,7	0,2		524,9	2 170,5	565,1	33,4

[НомерС ницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Категория: доп.питание.

№ 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
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,6	91,7	0,1					14	63,2	18,8	1,6
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
108	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94						8	26	5,6	0,4
128,01	Борщ	250	1,8	5	10,7	95	0,1		10,3			34,5	53	26,3	1,2
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
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
291.	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
381	Котлеты,биточки (мясные)	100	17,8	17,5	14,3	286	0,1			0,1		39	185	26	2,8
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
409	Филе птицы (шашлык)	100	10,3	14,9	4	208,8	0,1		0,5			51,4	142,6	0,6	
Итого за Обед			107,3	100,6	286	2 590,3	1,2		48,6	0,2		392	1 279,7	386	22,3
Итого за день			107,3	100,6	286	2 590,3	1,2		48,6	0,2		392	1 279,7	386	22,3

Составил _____ _____

Дата _____