

директора
Согласовано: И. В. Милерова *И. В. Милерова*



Утверждено: Сопеску Ольга Анатольевна *Сопеску Ольга Анатольевна*



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей возрастной группы 12 лет и старше

2025-2026 уч. год

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	285	8,5	7,5	56,7	276,5	0,08	1,74	0,08	1,22	0,00	165,13	46,94	201,64	1,74	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	84,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	12,6	20,3	97,3	568,4	0,14	1,74	0,19	2,53	0,23	0,05	182,68	66,11	250,93	3,75	66,75	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		12,6	20,3	97,3	568,4	0,14	1,74	0,19	2,53	0,23	0,05	182,68	66,11	250,93	3,75	66,75	0,00	0,01	0,00		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	200	19,0	11,5	8,4	230,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	395	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	100	2,6	11,1	10,9	155,2	0,04	0,00	0,08	0,20	0,00	0,00	62,50	8,06	54,44	0,60	0,00	0,00	0,00	368	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	1000	2011	
Итого за прием пищи:	550	25,5	23,0	59,8	565,2	0,10	0,00	0,08	1,18	0,00	0,03	78,25	27,23	100,88	2,58	64,50	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		25,5	23,0	59,8	565,2	0,10	0,00	0,08	1,18	0,00	0,03	78,25	27,23	100,88	2,58	64,50	0,00	0,01	0,00		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг
Завтрак																				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ	285	9,5	7,9	58,8	276,5	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	10,97	6,98	35,91	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 8	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	14	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	550	13,5	20,7	99,5	568,4	0,12	0,00	0,14	2,11	0,23	28,52	26,15	85,20	2,81	66,75	0,00	0,01	0,00		
Всего за день:		13,5	20,7	99,5	568,4	0,12	0,00	0,14	2,11	0,23	28,52	26,15	85,20	2,81	66,75	0,00	0,01	0,00		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, к	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	285	11,1	7,3	55,9	259,7	0,10	1,61	0,06	0,97	0,00	159,39	25,76	152,95	1,61	0,00	0,00	0,00	184	2008	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	550	15,2	21,2	97,9	567,7	0,16	1,61	0,17	1,30	0,23	0,04	176,09	36,58	196,94	3,22	48,25	0,00	0,00		
Всего за день:		15,2	21,2	97,9	567,7	0,16	1,61	0,17	1,30	0,23	0,04	176,09	36,58	196,94	3,22	48,25	0,00	0,00		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ	300	22,9	14,7	72,5	376,5	0,28	0,00	0,05	0,77	0,00	0,00	24,64	181,72	271,04	6,16	0,00	0,00	0,00	КК		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	2011		
Итого за прием пищи:	550	26,9	15,1	113,0	556,1	0,34	0,00	0,05	1,75	0,00	0,03	40,39	200,89	317,48	8,14	64,50	0,00	0,01	0,00		

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	550	32,7	15,0	85,7	565,6	0,62	10,77	0,22	9,09	0,03	0,13	306,35		
Всего за день:		32,7	15,0	85,7	565,6	0,62	10,77	0,22	9,09	0,03	0,13	306,35	8,18	664,90

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	194,4	189,2	820,4	5 639,6	1,98	48,63	1,90	29,31	3,40	1,15	1 072,00	627,74	2 037,98	41,86	2 002,92	35,95	0,16	0,04
Среднее значение за период	16,2	15,8	68,4	470,0	0,17	4,05	0,16	2,44	0,28	0,10	89,33	52,31	169,83	3,49	166,91	3,00	0,01	0,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % калорийности	13,8	30,2	56,0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
12-18 лет	553