ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С12 ЛЕТ 2026/2027

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	9,96	0,00	0,10	0,02	0,00	22,91	84,36	19,92	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	148	2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	5,07	5,63	19,34	148,67	0,76	0,14	0,09	0,02	0,00	29,87	68,22	12,08	0,99	######	0,03	0,00	0,06	92	2004
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ,	100	13,75	13,07	9,25	218,69	0,40	0,05	0,02	0,00	0,05	11,73	32,74	10,16	0,73	50,36	0,30	0,00	0,00	451	2004
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	180	4,86	5,95	29,54	191,03	0,00	0,13	0,26	0,02	0,10	#####	######	49,44	1,21	92,58	0,00	0,00	0,01	510	2004
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	19,40	73,72	6,00	0,30	0,03	0,06	0,90	#####	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	508	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	80/50	7,85	1,94	61,34	291,44	0,00	0,05	0,10	0,00	1,90	80,00	######	35,90	3,60	######	2,80	0,00	0,01		2004
Итого за прием пищи:	**960**	**32,63**	**26,79**	**142,67**	**947,55**	17,12	0,67	0,60	0,12	2,95	#####	######	######	7,13	######	3,13	0,00	0,08		
Всего за день:		**32,63**	**26,79**	**142,67**	**947,55**	17,12	0,67	0,60	0,12	2,95	#####	######	######	7,13	######	3,13	0,00	0,08		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	9,90	0,03	0,04	0,00	2,00	23,00	84,62	14,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	148	2018
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,49	5,82	12,60	121,35	8,11	0,07	0,08	0,00	0,00	51,87	65,86	25,76	1,32	######	0,05	0,00	0,05	110	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,52	14,23	3,06	190,39	0,00	0,04	0,08	0,07	0,30	11,67	97,95	15,16	1,61	59,46	0,36	0,00	0,03	433	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,77	6,24	25,61	174,20	12,45	0,15	0,12	0,04	0,09	45,32	######	35,08	1,14	2,98	10,13	0,00	0,04	520	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	132,50	80,00	0,01	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	496	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	80/50	7,85	1,94	61,34	291,44	0,00	0,05	0,10	0,00	1,90	80,00	######	35,90	3,60	######	2,80	0,00	0,01		2004
Итого за прием пищи:	**960**	**30,13**	**28,63**	**129,51**	**923,88**	110,46	0,35	0,42	0,11	4,29	#####	######	######	8,78	######	13,34	0,00	0,13		
Всего за день:		**30,13**	**28,63**	**129,51**	**923,88**	110,46	0,35	0,42	0,11	4,29	#####	######	######	8,78	######	13,34	0,00	0,13		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	9,96	0,00	0,10	0,02	0,00	22,91	84,36	19,92	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	148	2018
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	3,55	6,48	20,51	154,82	8,00	0,11	0,00	0,13	0,00	#####	36,50	18,60	0,06	######	0,00	0,00	0,03	171	2004
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	200	17,91	21,89	39,06	425,16	2,03	0,08	0,12	0,29	0,00	#####	######	42,71	1,78	55,89	0,12	0,04	0,13	443	2004
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	21,80	92,15	8,00	0,26	0,03	0,07	2,00	99,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	503	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	80/50	7,85	1,94	61,34	291,44	0,00	0,05	0,10	0,00	1,90	80,00	######	35,90	3,60	######	2,80	0,00	0,01		2004
Итого за прием пищи:	**880**	**30,41**	**30,51**	**146,51**	**987,57**	27,99	0,50	0,35	0,51	3,90	#####	######	######	6,04	######	2,92	0,04	0,17		
Всего за день:		**30,41**	**30,51**	**146,51**	**987,57**	27,99	0,50	0,35	0,51	3,90	#####	######	######	6,04	######	2,92	0,04	0,17		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	9,90	0,03	0,04	0,00	2,00	23,00	84,62	14,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	148	2018
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,51	5,85	8,83	106,89	12,31	0,08	0,07	0,20	0,00	51,96	45,65	23,25	1,13	######	0,00	0,00	0,00	124	2004
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13,34	15,00	5,04	178,08	0,00	0,16	0,05	4,45	0,00	22,16	######	12,64	0,78	18,85	0,71	0,02	0,13	439	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,55	4,99	41,84	243,85	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	29,07	48,52	12,40	1,13	76,37	0,92	0,02	0,01	516	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,57	83,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	#####	6,00	3,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	494	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	80/50	7,85	1,94	61,34	291,44	0,00	0,05	0,10	0,00	1,90	80,00	######	35,90	3,60	######	2,80	0,00	0,01		2004
Итого за прием пищи:	**960**	**33,05**	**27,88**	**139,12**	**917,96**	22,21	0,40	0,28	4,65	3,90	#####	######	######	7,14	######	4,43	0,04	0,15		
Всего за день:		**33,05**	**27,88**	**139,12**	**917,96**	22,21	0,40	0,28	4,65	3,90	#####	######	######	7,14	######	4,43	0,04	0,15		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	9,96	0,00	0,10	0,02	0,00	22,91	84,36	19,92	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	148	2018
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,98	6,04	16,59	141,11	6,83	0,10	0,07	0,00	0,00	37,26	63,10	27,89	1,20	######	0,04	0,00	0,05	100	2004
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,75	13,07	9,25	218,69	0,40	0,05	0,02	0,00	0,05	11,73	32,74	10,16	0,73	50,36	0,30	0,00	0,00	451	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,52	5,50	26,51	177,98	0,00	0,16	0,11	0,03	0,09	20,12	95,55	37,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	518	2004
НАПИТОК ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	19,40	73,72	0,00	0,30	0,03	0,06	0,90	#####	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	509	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	80/50	7,85	1,94	61,34	291,44	0,00	0,05	0,10	0,00	1,90	80,00	######	35,90	3,60	######	2,80	0,00	0,01		2004
Итого за прием пищи:	**960**	**31,20**	**26,75**	**136,89**	**926,94**	17,19	0,66	0,43	0,11	2,94	#####	######	######	6,13	######	3,14	0,00	0,06		
Всего за день:		**31,20**	**26,75**	**136,89**	**926,94**	17,19	0,66	0,43	0,11	2,94	#####	######	######	6,13	######	3,14	0,00	0,06		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		
Обед																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	8,12	10,33	0,00	127,40	0,25	0,01	0,11	0,11	0,00	#####	######	12,25	0,35	0,30	0,00	0,01	0,01	14	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,51	5,85	8,83	106,89	12,31	0,08	0,07	0,20	0,00	51,96	45,65	23,25	1,13	######	0,00	0,00	0,00	124	2004
МЯСО ТУШЕНОЕ	100	12,52	14,23	3,06	190,39	0,00	0,04	0,08	0,07	0,30	11,67	97,95	15,16	1,61	59,46	0,36	0,00	0,03	433	2004
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,32	6,19	23,98	172,61	0,00	0,13	0,08	0,02	0,10	97,09	######	79,14	0,40	######	0,23	0,00	1,20	510	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,25	0,01	10,30	43,49	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,84	6,57	0,80	37,45	0,00	0,00	0,00	459	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	80/50	7,85	1,94	61,34	291,44	0,00	0,05	0,10	0,00	1,90	80,00	######	35,90	3,60	######	2,80	0,00	0,01		2004
Итого за прием пищи:	**895**	**38,57**	**38,55**	**107,51**	**932,22**	13,75	0,31	0,45	0,40	2,30	#####	######	######	7,89	######	3,39	0,01	1,25		
Всего за день:		**38,57**	**38,55**	**107,51**	**932,22**	13,75	0,31	0,45	0,40	2,30	#####	######	######	7,89	######	3,39	0,01	1,25		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	9,96	0,00	0,10	0,02	0,00	22,91	84,36	19,92	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	148	2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,31	5,21	18,71	155,28	4,72	0,20	0,08	0,00	0,00	43,53	67,27	25,50	0,96	######	0,04	0,00	0,06	139	2004
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,75	13,07	9,25	218,69	0,40	0,05	0,02	0,00	0,05	11,73	32,74	10,16	0,73	50,36	0,30	0,00	0,00	451	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,77	6,24	25,61	174,20	12,45	0,15	0,12	0,04	0,09	45,32	######	35,08	1,14	2,98	10,13	0,00	0,04	520	2004
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	132,50	80,00	0,01	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	0,61	0,00	0,00	0,00	0,00	496	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	80/50	7,85	1,94	61,34	291,44	0,00	0,05	0,10	0,00	1,90	80,00	######	35,90	3,60	######	2,80	0,00	0,01		2004
Итого за прием пищи:	**960**	**35,48**	**26,96**	**143,11**	**996,11**	107,53	0,46	0,42	0,06	2,04	#####	######	######	7,64	######	13,27	0,00	0,11		
Всего за день:		**35,48**	**26,96**	**143,11**	**996,11**	107,53	0,46	0,42	0,06	2,04	#####	######	######	7,64	######	13,27	0,00	0,11		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	9,90	0,03	0,04	0,00	2,00	23,00	84,62	14,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	148	2018
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,13	3,38	19,34	128,59	9,64	0,13	0,08	0,00	2,00	44,85	######	29,98	1,23	80,00	1,45	0,00	0,04	133	2004
БЕДРО КУРЫ ОТВАРНОЕ	100	23,43	24,99	0,00	312,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,68	0,20	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	487	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,40	6,39	46,15	266,88	0,00	0,04	0,03	0,00	0,00	23,69	87,35	32,59	0,61	65,46	0,90	0,01	0,03	304	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,65	0,00	1,22	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	457	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	80/50	7,85	1,94	61,34	291,44	0,00	0,05	0,10	0,00	1,90	80,00	######	35,90	3,60	######	2,80	0,00	0,01		2004
Итого за прием пищи:	**960**	**41,61**	**36,80**	**139,01**	**1 051,95**	19,54	0,25	0,25	0,00	5,90	#####	######	######	5,97	######	5,15	0,01	0,08		
Всего за день:		**41,61**	**36,80**	**139,01**	**1 051,95**	19,54	0,25	0,25	0,00	5,90	#####	######	######	5,97	######	5,15	0,01	0,08		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	9,96	0,00	0,10	0,02	0,00	22,91	84,36	19,92	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	148	2018
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	4,49	5,82	12,60	121,35	8,11	0,07	0,08	0,00	0,00	51,87	65,86	25,76	1,32	######	0,05	0,00	0,05	110	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20,97	24,38	18,42	376,97	10,32	0,16	0,17	0,06	0,00	31,43	######	40,34	2,50	######	12,30	0,02	0,14	436	2004
КИСЕЛЬ ВИТАМИННЫЙ ВИТОШКА	200	0,00	0,00	21,80	92,15	8,00	0,26	0,03	0,07	2,00	99,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	503	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	80/50	7,85	1,94	61,34	291,44	0,00	0,05	0,10	0,00	1,90	80,00	######	35,90	3,60	######	2,80	0,00	0,01		2004
Итого за прием пищи:	**880**	**34,41**	**32,34**	**117,96**	**905,91**	36,39	0,54	0,48	0,15	3,90	#####	######	######	8,02	######	15,15	0,02	0,20		
Всего за день:		**34,41**	**32,34**	**117,96**	**905,91**	36,39	0,54	0,48	0,15	3,90	#####	######	######	8,02	######	15,15	0,02	0,20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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		
Обед																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	8,12	10,33	0,00	127,40	0,25	0,01	0,11	0,11	0,00	#####	######	12,25	0,35	30,80	0,00	0,01	0,01	14	2008
СУП ХАРЧО с курицей	250	4,68	5,53	16,92	136,44	6,72	0,10	0,06	0,20	0,00	30,53	75,90	26,76	1,11	######	0,00	0,00	0,00	204	2005
РЫБА ГОРБУША ПРИПУЩЕННАЯ	100	24,25	7,89	0,00	169,75	0,00	0,09	1,00	0,01	1,00	#####	######	39,00	0,03	######	0,00	0,00	0,00	296	2018
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,77	6,24	25,61	174,20	12,45	0,15	0,12	0,04	0,09	45,32	######	35,08	1,14	2,98	10,13	0,00	0,04	520	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,57	83,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	#####	6,00	3,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	494	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ/РЖАНОЙ	80/50	7,85	1,94	61,34	291,44	0,00	0,05	0,10	0,00	1,90	80,00	######	35,90	3,60	######	2,80	0,00	0,01		2004
Итого за прием пищи:	**895**	**48,67**	**31,93**	**123,44**	**982,93**	19,42	0,40	1,39	0,36	2,99	#####	######	######	6,23	######	12,93	0,01	0,06		
Всего за день:		**48,67**	**31,93**	**123,44**	**982,93**	19,42	0,40	1,39	0,36	2,99	#####	######	######	6,23	######	12,93	0,01	0,06		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	####	391,60	4,54	5,07	6,47	35,11	3 848,97	4 880,39	1 299,68	70,97	4 911,81	76,85	0,13	2,29
Среднее значение за период	####	39,16	0,45	0,51	0,65	3,51	384,90	488,04	129,97	7,10	491,18	7,69	0,01	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,9													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11-18лет	931