



**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: понедельник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно.	20	5,26	5,32		68,92	0,01	0,14	42		0,2	120	11	0,14
173,3	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным..	250/10	9,71	13,89	46,15	348,45	0,22	1,3	60		159	273,25	86	2,16
538,0	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>		550	21,63	21,98	90,89	647,92	0,3	2,49	102		184,79	437,47	110,54	3,62
<b>Обед</b>														
103	Суп картофельный с вермишелью и укропом.	250/1	2,77	2,18	22,91	122,34	0,1	8,84	10		29,47	65,7	26,56	1,03
403,2	Плов с мясом, огурцы свежие	280	10,49	23,15	54,43	502,68	0,15	2,67	0,15		32,25	177,6	59,51	1,8
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		851	24,42	29,03	153,76	1031,58	0,43	11,71	10,75		116,41	380,5	128,13	6,47
<b>Полдник</b>														
449,24	Десерт "Нежность" ..	140	14,94	31,19	74,28	637,59								
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		350	15,09	31,22	85,58	683,66		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
<b>Итого за день</b>			61,14	82,23	330,23	2363,16	0,73	18,23	112,75		316,25	822,64	243,24	10,43

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,38	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	200	6,04	6,68	27,23	193,2	0,13		28		21,94	144,48	96,87	3,23
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
<b>Итого за Завтрак</b>		550	19,6	19,37	73,54	546,86	0,36	11,12	37,56		85,22	331,39	137,93	6,47
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
259,45	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	280	9,02	30,18	27,36	417,14	0,26	5,23	0,09		32,5	166,53	52	2,34
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		851	21,28	38,19	103,66	866,48	0,49	25,44	0,71		119,97	347,06	115,08	6,2
<b>Полдник</b>														
000,04	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
<b>Итого за Полдник</b>		350	21,3	11,7	59,76	429,54	0,2	0,35	55,02		137,84	239,38	34,75	2,09
<b>Итого за день</b>			62,18	69,26	236,96	1842,88	1,05	36,91	93,29		343,03	917,83	287,76	14,76

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: среда

Сезон: Весна

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
215,14	Омлет натуральный с маслом сливочным	80	7,99	9,69	1,55	125,37	0,05	0,15	170,6		62,66	137,33	10,49	1,54
204,14	Макаронные изделия отварные с сыром.	200/20/5	12,85	9,84	46,95	327,76	0,08	0,14	62		18,04	170,03	24,14	1,24
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,03	Хлеб пшеничный.	40	4,35	1,8	21,83	120,92	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		555	25,34	21,36	81,63	620,12	0,17	4,32	232,6		103,75	338,03	44,8	3,56
<b>Обед</b>														
102	Суп картофельный с горохом и зеленью.	250/1	5,59	4,12	17,8	130,68	0,2	6,38	20		44,15	89,78	37,42	2,07
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87
315,14	Рис отварной с маслом, огурец консервированный.	180	3,84	5,41	32,6	194,45	0,02	1,5	27		8,87	67,28	24,51	0,76
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		831	31,06	21,37	124,18	813,35	0,43	10,39	56,91		166,22	427,52	134,89	7,17
<b>Полдник</b>														
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
417,07	Гребешок "Школьный"	100	8,04	9,22	60,56	357,38	0,13	0,05	23,4		21,85	83,42	13,46	1,25
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		350	8,35	9,45	75,11	418,89	0,15	15,26	23,42		42,91	92,94	22,87	2,69
<b>Итого за день</b>			64,75	52,18	280,92	1852,36	0,75	29,97	312,93		312,88	858,49	202,56	13,42

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г      День: четверг

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
790,12	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким..	200	14,93	12,66	39,81	332,9	0,08	0,48	28,24		130,09	187,55	22,74	1,09
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
338,21	Яблоко свежее .	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	11,55	0,03		16	11	9	2,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	20,86	15,34	87,91	573,14	0,29	12,08	28,27		191,41	311	59,31	5,56
<b>Обед</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
314,52	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	180	4,74	5,04	21	148,32	0,09	2,1	21		22,32	117,5	76,9	2,58
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
	<b>Итого за Обед</b>	836	23,03	29,27	117,55	825,75	0,46	13,57	28,42		137,37	342,85	149,4	7,47
<b>Полдник</b>														
401,17	Оладьи со сгущенным молоком .	130/20	12,07	12,01	59,21	374,16	0,17	1,15	37,81		167,04	185,35	30,43	1,22
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
	<b>Итого за Полдник</b>	350	12,67	12,41	91,81	510,56	0,21	5,15	37,81		207,04	209,35	48,43	2,02
	<b>Итого за день</b>		56,56	57,02	297,27	1909,45	0,96	30,8	94,5		535,82	863,2	257,14	15,05

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
295,58	Котлеты рубленые из цыплят с томатным соусом .	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86
312,25	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек	200	8,17	6,4	19,46	168,12	0,19	8,22	31,29		55,88	112,66	37,95	1,36
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,1	Хлеб пшеничный .	50	5,43	2,25	27,29	151,13	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22,83	16,14	66,79	503,74	0,42	9	51,38		115,35	261,17	78,14	4,49
<b>Обед</b>														
96,03	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью укропа	250/5/1	2,26	5,87	20,37	143,35	0,1	8,45	5		35,82	76,42	29,07	1,02
243,22	Сосиска отварная с соусом томатным	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,37	4,72	39,27	225,02	0,07		25,2		15,35	44,39	11,05	0,97
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,14	0,02	24,43	98,46		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		856	24,56	25,26	140	908,5	0,39	12,71	30,84		117,98	317,27	90,29	5,91
<b>Полдник</b>														
982,01	Плюшка " Московская" .	150	11,07	14,61	53,5	391,45	0,18		14,4		27,3	105,51	18,12	1,48
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18
<b>Итого за Полдник</b>		350	11,18	14,65	81,24	503,21	0,18	2,99	14,4		42,66	114,63	22,97	1,66
<b>Итого за день</b>			58,57	56,05	288,03	1915,45	0,99	24,7	96,62		275,99	693,07	191,4	12,06

ООО "Комбинат школьного питания"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г      День: понедельник

Сезон: Весна

Возраст: 12 лет и старше

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05				9	29,25	6,3	0,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	550	20,98	18,69	78,78	567,25	0,22	2,08	171,2		267,5	391,37	74,72	3,16
<b>Обед</b>														
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом.	250/5/1	1,81	5,21	11,41	99,77	0,05	10,13	5,06		51,33	51,74	25,9	1,12
580,4	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85
203,08	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
	<b>Итого за Обед</b>	836	23,45	29,72	123,25	854,32	29,72	15,35	312,22		128,89	265,67	84,45	5,29
<b>Полдник</b>														
1 449,3	Кекс "Домино"..	140	9,18	34,65	58,71	583,41					13,59	5,22	5,14	0,66
538,0	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
	<b>Итого за Полдник</b>	350	9,32	34,72	70,7	632,56		1,05			409,98	662,26	164,31	9,11
	<b>Итого за день</b>		53,75	83,13	272,73	2054,13	29,94	18,48	483,42					

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: вторник

Сезон: Весна

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
243,22	Сосиска отварная с соусом томатным	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82
304,35	Рис отварной, с маслом, кукуруза консервированная.	200	4,75	6,53	40,46	239,61	0,02	0,96	32,4		10,63	80,39	27,67	0,71
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
817,11	Хлеб пшеничный	45	4,89	2,03	24,56	136,07	0,05				9	29,25	6,3	0,5
<b>Итого за Завтрак</b>		550	15,09	23,45	79,24	588,37	0,12	1,43	52,44		52,17	175,81	48,37	2,48
<b>Обед</b>														
108	Суп картофельный с клёцками и зеленью укропа	250/1	3,8	4,26	22,62	144,02	0,09	6,34	33,5		33,96	64,85	23,12	0,9
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49
312,2	Картофельное пюре с маслом, огурец свежий.	180	3,38	4,92	15,07	118,08	0,15	8,18	25,94		50,13	96,14	32,32	1,2
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		831	24,18	19,65	114,77	732,67	0,41	17,78	77,1		146,44	342,42	107,32	5,24
<b>Полдник</b>														
985,02	Булочка "Плетёнка".	150	11,6	21,76	46,02	416,32	0,2		31,88		28,83	124,96	19,3	1,66
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8
<b>Итого за Полдник</b>		350	12,2	22,16	78,62	552,72	0,24	4	31,88		68,83	148,96	37,3	2,46
<b>Итого за день</b>			51,47	65,26	272,63	1873,76	0,77	23,21	161,42		267,44	667,19	192,99	10,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г День: среда

Сезон: Весна

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92
302	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным..	180	7,92	6,88	45,59	275,96	0,2		25,2		32,02	162,68	58,43	1,91
538,0	Чай с яблоками и сахаром .	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>		550	23,06	32,31	93,1	755,48	0,38	1,25	25,27		69,64	280,25	86,58	4,15
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью.	250/1	1,73	4,57	8,19	80,88	0,06	18,78	0,02		43,55	45,68	23,02	0,76
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07
314,52	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	180	4,74	5,04	21	148,32	0,09	2,1	21		22,32	117,5	76,9	2,58
388,05	Напиток из плодов шиповника.	200	0,68	0,28	23,63	99,76	0,01	0,2			21,69	3,4	5,46	0,64
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
761	Ржаной хлеб	60	3,96	0,72	20,04	125,4	0,1		0,6		21	94,8	28,2	2,34
<b>Итого за Обед</b>		851	25,65	23,72	114,98	798,98	0,38	22,77	31,18		137,45	374,94	154,8	8,05
<b>Полдник</b>														
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
993	Плюшка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
<b>Итого за Полдник</b>		350	7,68	9,97	76,09	424,81	0,32	5,83	9,62		44,15	73,54	20	2,52
<b>Итого за день</b>			56,39	66	284,17	1979,27	1,08	29,85	66,07		251,24	728,73	261,38	14,72

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г      День: четверг

Сезон: Весна

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
833,05	"Гнездышки" куриные с соусом томатным..	100	16,56	9,14	7,03	176,62	0,05	0,37	46,8		18,02	90,59	15,14	1
203	Вермишель отварная с маслом сливочным..	180	6,64	5,29	35,39	215,75	0,07		25,45		20,66	43,99	13,28	0,97
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>		550	29,87	17,16	86,47	619,84	0,19	4,4	72,25		65,73	178,25	41,39	2,97
<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с пшеном с рыбой и укропом	10/250/1	4,51	3,57	20,16	130,81	0,12	8,93	3,68		30,64	84,98	31,56	1,05
941,03	Ежики мясные с томатным соусом..	100	5,24	9,75	9,77	147,79	0,05	0,38	12,06		16,17	68,56	14,98	0,99
199,3	Пюре гороховое с маслом, лук зелёный.	183	19,75	5,77	40,43	292,65	0,42	0,9	25,2		95,55	196,52	80,58	6,18
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		844	38,71	22,29	137,01	903,51	0,73	11,64	41,34		179,28	453,31	157,78	10,54
<b>Полдник</b>														
018,01	Рожок с повидлом.	150	10,12	12,25	87,43	500,45	0,16	0,15	31,2		30,16	106,39	18,1	1,79
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		350	10,23	12,28	97,08	539,76	0,16	9,58	31,2		43,22	110,41	23,01	2,13
<b>Итого за день</b>			78,81	51,73	320,56	2063,11	1,08	25,62	144,79		288,23	741,97	222,18	15,64

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное 12-тидневное меню 2026 г

День: пятница

Сезон: Весна

Неделя 2, день 11

Неделя: 2

Возраст: 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01
291,36	Плов из птицы, огурцы свежие.	280	13,16	22,08	57,11	479,8	0,1	3,96	16,41		35,16	196,88	57,65	1,66
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
<b>Итого за Завтрак</b>		552	19,85	28,46	101,63	742,08	0,17	4,71	36,41		61,47	242,27	70,92	2,93
<b>Обед</b>														
157,02	Солянка Домашняя со сметаной и зеленью.	250/5/1	5,37	8,59	7,98	130,69	0,09	6,13	21,06		38,39	90,83	23,58	1,31
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	6,64	15,56	10,18	207,3	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91
313,41	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зеленый горошек.	180	5,24	4,39	32,82	191,75	0,05	3	21		33,86	169,51	25,98	1,08
349,03	Компот из сухофруктов.	200	0,11		19,57	78,72		0,4			54,08	15,4	8,05	1,25
817,02	Хлеб пшеничный	60	6,52	2,7	32,75	181,4	0,07				12	39	8,4	0,66
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,58	89,2	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		836	26,52	31,72	121,88	879,06	0,45	10,67	44,42		168,36	445,95	98,75	6,77
<b>Полдник</b>														
000,02	Ватрушка с творогом .	150	21,2	11,67	48,75	384,83	0,2	0,3	55,02		125,85	235,26	30,51	1,65
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44
<b>Итого за Полдник</b>		350	21,3	11,7	59,76	429,54	0,2	0,35	55,02		137,84	239,38	34,75	2,09
<b>Итого за день</b>			67,67	71,88	283,27	2050,68	0,82	15,73	135,85		367,67	927,6	204,42	11,79