



Примерное 10-ти дневное меню для организации 5-ти разового питания школьников в возрасте от 7 до 17 лет

День: понедельник

Неделя 1

День 1	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша молочная с маслом и сахаром (рисовая)	160	3,72	7,83	31,68	212,43	0,85	0,12	0,04	95,18	0,37	N182,с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	0	0,01	0	1,2	0,02	1 от 2006 г.
	Сыр	25	5,92	7,46	0	93	0,41	0,08	0,01	257,4	0,28	4а от 2006 г.
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	47	0	0,01	0,03	2,5	0,72	№23 с62022
	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	43,8	2,9	0,01	0	16,3	0,7	431 от 2006 г.
Итого		415	12,08	24,51	56,49	471,23	4,16	0,23	0,08	372,58	2,09	

Завтрак 2	Сок пром. производства.	200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	п/в
Итого		200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	

	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Обед	Салат Витаминный (1)	100	0,83	6,11	5,27	79,40	8,78	0,04	0,04	19,40	1,05	N48,с62017
	Суп с изделиями макаронными	250	2,98	2,83	2,40	81,90	0,95	0,15	0,04	34,50	0,55	N111с62017
	Биточки мясные рубленые	100	15,4	22,9	10,1	308	1,32	0,144	0,288	22,7	2,36	311 от 2006 г.
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	10,1	8,78	45,4	295	0	0,18	0,34	27,3	5,36	353а от 2006 г.
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,3	0,1	28,2	116,6	2,7	0,0	0,0	22,2	0,3	N815,с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
Итого		830	31,63	41,06	103,97	943,90	13,75	0,54	0,76	127,05	11,02	

	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Полдник	Изделие выпечное	100	4,2	5	36,17	205	0	0,04	0,7	10,63	0,59	
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода б/г	500										
Итого		700	4,8	5,6	49,87	270,8	9,8	0,07	0,7	33,03	3,69	

	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Ужин	Птица запеченная Бризол	100	23,4	26,6	0,1	322,0	1,4	0,2	0,1	45,9	1,1	N559 с62022
	Картофель запеченный	150	11,62	7,99	57,18	253	0	0,07	0,13	0	6,18	353 от 2006 г.
	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	43,8	2,9	0,01	0	16,3	0,7	431 от 2006 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
Итого		480	37,24	34,99	85,08	681,8	4,26	0,26	0,23	63,19	9,38	
Калорийность за день		2625	86,75	106,36	315,61	2454,33	35,97	1,104	1,788	609,85	28,98	



Примерное 10-ти дневное меню для организации 5-ти разового питания школьников в возрасте от 7 до 17 лет

День: вторник Неделя 1

День 2	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	150/20	7,29	6,91	22,9	183	0,56	0,18	0,05	120,06	0,47	N223с62017
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	47	0	0,01	0,03	2,5	0,72	№23 с62022
	Сыр	25	5,92	7,46	0	93	0,41	0,08	0,01	257,4	0,28	4а от 2006 г.
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		415	18,28	17,27	53,33	436,4	1,35	0,35	0,11	508,74	1,55	
Завтрак 2	Сок пром. производства.	200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	п/в
Итого		200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2,9	8,1	13,88	138,1	12,2	0,06	0,06	53,4	2,2	№53 от 2015 г.
	Рассольник "Ленинградский"	250	2,6	2,5	16,98	100,8	7,5	0,15	0,1	38,5	1	N218,с62022
	Жаркое по-домашнему	250,00	21,29	23,77	21,79	387,70	7,72	0,27	0,15	40,08	5,07	N259с62017
	Компот из плодов сухих	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	0,96	N823,с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
Итого		880	29,95	35,03	102,37	885,98	28,22	0,5	0,37	138,81	10,63	
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
	Вафли промышленного производства	100	2,8	3,3	77,3	354	0,4	0,04	0,02	16	1,5	п/в
	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода б/г	500										
Итого		700	3,4	3,9	91	419,8	10,2	0,07	0,02	38,4	4,6	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
	Котлета пожарская	100	15,3	29,4	15,46	386	1,04	0,16	0,1	55,54	1,42	№613с62022
	Макароны из твердых сортов пшеницы	150	6,896	7,984	33,328	251,2	3,616	0,048	0,096	32,828	1,586	N205,с62017
	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	43,8	2,9	0,01	0	16,3	0,7	431 от 2006 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
Итого		480	24,456	37,804	76,608	744	7,556	0,238	0,236	105,658	5,106	
Калорийность за день		2675	77,086	94,204	343,508	2572,78	51,326	1,158	0,756	805,608	24,686	



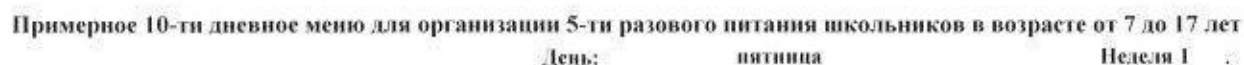
Примерное 10-ти дневное меню для организации 5-ти разового питания школьников в возрасте от 7 до 17 лет

День:

четверг

Неделя 1

День 4	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Капша пшеничная молочная с маслом	150	4,3	6	27,7	186	1,56	0,21	0,31	165,8	1,82	221 от 2006 г.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		0,18	0,03	22	1	261 от 2006 г.
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,сб2022
Итого		390	12,32	12,59	48,9	362,4	1,94	0,47	0,36	316,58	2,9	
Завтрак 2	Сок пром. производства.	200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	п/в
Итого		200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Салат степной	100	1,5	10,2	7,7	129						41 от 2006 г.
	Суп Минестроне	250	1,5	1,46	10,28	60,56	19,48	0,06	0,08	18,55	0,72	249 от 2022 г.
	Бифитекс Пежность (индейка)	100	19,93	18,2	8,2	276,71	2,63	0,08	0,16	128,51	1,72	603 от 2022г.
	Овощи на пару	150	1,61	1,81	9,1	63,91	2,15	0,18	0,06	31,7	8,15	N340/339,сб2022
	Компот из плодов сухих	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	0,96	N823,сб2022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 сб2022
Итого		830	27,7	32,33	85	789,56	25,06	0,34	0,36	185,59	12,95	
Полдник	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Печенье пром.пр-ва	80	2,8	3,3	77,3	354	0,4	0,04	0,02	16	1,5	п/в
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
Итого	Вода б/г	500										
		720	3,4	3,9	91	419,8	10,2	0,07	0,02	38,4	4,6	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Рыба, запеченная с сыром	100	4,22	4,35	9,25	93,1	0,05	0,2	0,04	23,31	0,67	№453 сб 2022
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,04	10,2	41,3	2,88	0,01	0	11,4	0,64	431а от 2006 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 сб2022
Итого		460	10,09	10,17	68,72	407,51	2,93	0,33	0,11	38,31	3,24	
Калорийность за день		2600	54,51	59,19	313,82	2065,87	44,13	1,21	0,87	592,88	26,49	



Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С, мг	В2, мг	В1, мг	Са, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Занеканка картофельная с мясом или субпродуктами	150/80	18,43	13,54	35,89	339,14	1,31	0,45	0,15	78,62	2,61	284 от 2017 г.
	Чай с сахаром	200	0,26	0,06	15,22	43,8	2,9	0,01	0	16,3	0,7	431 от 2006 г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
Итого		460	20,69	13,96	63,71	445,94	4,21	0,48	0,19	95,91	4,71	
Итого												
Калорийность за день		2645	64,63	80,01	290,66	2086,66	164,98	1,26	0,93	788,33	21,59	



Примерное 10-ти дневное меню для организации 5-ти разового питания школьников в возрасте от 7 до 17 лет

День:

понедельник

Неделя 2

День 6	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Завтрак	Каша молочная с маслом и сахаром (рисовая)	160	3,72	7,83	31,68	212,43	0,85	0,12	0,04	95,18	0,37	N182,с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	0	0,01	0	1,2	0,02	1 от 2006 г.
	Бутерброд с сыром	25	6,77	6,81	9,51	119	0,41	0,08	0,01	259,9	1	4а от 2006 г
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		395	13,48	24,88	62,19	519,83	1,64	0,29	0,07	485,06	1,47	
Завтрак 2	Сок пром. производства.	200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	п/в
Итого		200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	
	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Обед	Овощные палочки (сельдерей,морковь,перец,огурец).Соус йогуртовый	150	1,6	4,0	1,4	37,1	6,1	0,1	0,0	37,6	0,5	N28,с62017
	Щи из капусты свежей с картофелем	250	5,2	5,2	4,1	84,0	17,0	0,1	0,1	27,3	1,0	N87,с62017
	Котлета рубленая из птицы с панировочными сухарями	100	17,44	16,76	16,28	286	0,9	0,2	0,2	59,78	3,62	N610с62022
	Макароны из твердых сортов пшеницы	150	6,896	7,984	33,328	251,2	3,616	0,048	0,096	32,828	1,586	N205,с62017
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,3	0,1	28,2	116,6	2,7	0,0	0,0	22,2	0,3	N815,с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
Итого		880	33,436	34,344	95,928	837,85	30,356	0,388	0,42	180,678	8,426	
	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Подник	Вафли промышленного производства	100	2,8	3,3	77,3	354	0,4	0,04	0,02	16	1,5	п/в
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода б/г	500										
Итого		740	3,4	3,9	91	419,8	10,2	0,07	0,02	38,4	4,6	
	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Ужин	Птица запеченная Бризоль	100	26,36	26,58	0,8	322	1,36	0,16	0,06	45,9	1,1	N559с62022
	Картофель, запеченный по-Домашнему	150	4,14	14,27	31,73	277,5	21,75	0,14	0,21	23,18	1,5	633 от 2022 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,04	10,24	41,34	2,9	0,01	0	11,42	0,64	431а от 2006 г
Итого		450	30,76	40,89	42,77	640,84	26,01	0,31	0,27	80,5	3,24	
Калорийность за день		2665	82,076	104,214	312,088	2504,92	72,206	1,058	0,8	798,638	20,536	



Примерное 10-ти дневное меню для организации 5-ти разового питания школьников в возрасте от 7 до 17 лет

День:

вторник

Неделя 2

День 7	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом	150	7,88	12,31	38,9	299,2	1,23	0,22	0,32	145	1,29	221в от 2006г.
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	0	0,01	0	1,2	0,02	1 от 2006 г.
	Бутерброд с ветчиной	25/20	22,65	16,2	24,45	348	0,99	0,58	0,12	31,04	1,39	267 от 2006 г.
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382,с62017
Итого		405	34,36	40,3	81,01	840,8	3,81	1	0,5	329,44	3,18	
Завтрак 2	Сок пром. производства.	200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	п/в
		200	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	0,00	0,02	14,00	2,80	
Итого												
	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Обед	Салат овощной	100	1,03	10,12	4,34	112,72	19,00	0,05	0,04	26,52	0,68	549 от 2009 г.
	Суп овощной с курицей (фасоль)	250	4,90	5,33	19,23	144,43	5,83	0,01	0,15	41,48	1,83	N266 с6 2022
	Птица отварная	140	34,93	19,81	1,04	322,81	5,75	0,29	0,2	32,66	3,12	341б от 2006 г.
	Рис отварной с овощами	150	2,43	3,58	24,46	139,8	0	0,01	0,02	0,91	0,35	№304 с6 2017
	Компот из плодов сухих	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,02	5,84	0,96	N823,с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
Итого		870	46,45	39,5	98,79	979,14	31,38	0,38	0,47	108,4	8,34	
	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Полдник	Изделие выпечное. Плюшка с сахаром	100	8,2	5,4	47,3	296,8	0,0	0,2	0,1	22,3	0,7	N406,466с62017
	Собств произв.											
	Плоды и ягоды свежие	100	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода б/г	500										
Итого		700	8,8	5,97	61	362,6	9,84	0,23	0,07	44,7	3,83	
	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Ужин	Рыба (Филе) запеченная	100	6,84	6,72	9,67	127	4,54	0,05	0,06	126,99	0,61	N441с62022
	Капуста тушеная	150	3,67	6,62	14,2	138,6	100,04	0,14	0,14	105,76	1,5	139 от 2015 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,04	10,24	41,34	2,9	0,01	0	11,42	0,64	431а от 2006 г
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	47	0	0,01	0,03	2,5	0,72	№23 с62022
Итого		470	12,9	14,29	43,62	353,94	107,48	0,21	0,23	246,67	3,47	
Калорийность за день		2645	103,51	100,26	304,62	2623,08	156,51	1,82	1,29	743,21	21,62	



Примерное 10-ти дневное меню для организации 5-ти разового питания школьников в возрасте от 7 до 17 лет

День:

среда

Неделя 2

День 8	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Завтрак	Каша Дружба	160	1,7	4,3	11,6	91,7	1,0	0,0	0,2	46,2	0,7	N356,с62022
	Омлет с ветчиной	60	6,34	12,22	1,09	139,32	0,09	0,19	0,06	39,36	1,12	N412,с62022
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	47	0	0,01	0,03	2,5	0,72	№23 с62022
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,38	0,08	0,02	128,78	0,08	N775,с62022
Итого		425	13,06	19,42	43,12	391,42	1,42	0,28	0,31	216,79	2,57	
Завтрак 2	Сок пром. производства.	200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	п/в
Итого		280	1,00	0,20	20,20	86,60	4,00	0,00	0,02	14,00	2,80	
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
	Салат свекла с сыром и маслом	100	4,50	3,27	7,25	11,77	5,70	0,05	0,02	124,60	1,24	N50,с62017
	Суп-пюре из цв.капусты (брокколи)	250	1,80	4,90	3,33	108,50	5,83	0,05	0,20	29,28	2,03	№229 с6 2022
	Плов куриный	250	21,23	13,11	44,8	382,43	7,55	0,17	0,13	58,05	2,47	N592,с62022
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,06	0,01	21,34	0,63	388 с6 2017
Итого		830	30,21	21,92	88,74	653,9	119,08	0,35	0,4	234,26	7,77	
Сух.паек	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
	Изделие кондитерское. Гусиные лапки	100	2,59	3,32	27,72	146,86	1,51	0,06	0,05	26,74	1,16	N374,с62017
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода б/г	500										
Итого		700	3,19	3,92	41,42	212,66	11,31	0,09	0,05	49,14	4,26	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
	Котлета домашняя запеченная (мясная)	100	11,78	17,20	11,68	260,40	0,22	0,10	0,14	31,67	1,95	N535,с62022
	Картофельное пюре	150	3,15	5,7	8,54	120,6	16,65	0,09	0,06	82,8	1,2	369 от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,04	10,24	41,34	2,9	0,01	0	11,42	0,64	431а от 2006 г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
Итого		480	17,19	23,3	43,06	485,34	19,77	0,22	0,24	126,88	5,19	0
Калорийность за день		2715	64,65	68,76	236,54	1829,92	155,58	0,94	1,02	641,07	22,59	

УТВЕРЖДАЮ
«19.04.2025 г.
Директор МЦХН при РАХ
Марков Н.В.

Приложение 10

Примерное 10-ти дневное меню для организации 5-ти разового питания школьников в возрасте от 7 до 17 лет

День: четверг

Неделя 2

День 9	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С.мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	150/20	7,29	6,91	22,9	183	0,56	0,18	0,05	120,06	0,47	N223с62017
	Масло сливочное порционное	10	0,05	8,25	0,08	75	0	0,01	0	1,2	0,02	1 от 2006 г.
	Сыр	25	5,92	7,46	0	93	0,41	0,08	0,01	257,4	0,28	4а от 2006 г
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	47	0	0,01	0,03	2,5	0,72	№23 с62022
	Какао с молоком	200	3,78	3,54	17,58	118,6	1,59	0,19	0,06	152,2	0,48	N382.с62017
Итого		425	19,17	27,07	50,07	516,6	2,56	0,47	0,15	533,36	1,97	

Завтрак 2	Сок пром. производства.	200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	п/в
Итого		200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	
Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С.мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
	Салат из моркови с сахаром	100	1,27	0,94	10,50	47,90	3,36	0,08	0,06	26,30	0,70	№75. с62022
	Щи из шпината со сметаной и яйцом .	250/10/20	6,25	6,63	10	120,5	8,775	0,05	0,05	62,5	1,5	N286с62022
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	180/80	18,43	13,54	35,89	339,14	1,31	0,45	0,15	78,62	2,61	284 от 2017 г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,3	0,1	28,2	116,6	2,7	0,0	0,0	22,2	0,3	N815.с62022
Итого		870	28,27	21,55	97,19	687,14	16,145	0,61	0,31	190,57	6,51	
Сух. паек	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С.мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
	Печенье пром.пр-ва	80	2,8	3,3	77,3	354	0,4	0,04	0,02	16	1,5	п/в
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода б/г	500										
Итого		720	3,4	3,9	91	419,8	10,2	0,07	0,02	38,4	4,6	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С.мл	В2, мг	В1 мл	СА, мг	Железо, мг	№ тех.карты
	Азу из говядины	75/75	13,5	5,9	3,4	118	0,53	0,2	0,05	69,02	0,15	233 от 2006 г.
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	10,1	8,78	45,4	295	0	0,18	0,34	27,3	5,36	353а от 2006 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,04	10,24	41,34	2,9	0,01	0	11,42	0,64	431а от 2006 г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
Итого		530	25,86	15,08	71,64	517,34	3,43	0,41	0,43	108,73	7,55	
Калорийность за день		2745	77,7	67,8	330,1	2227,48	36,335	1,56	0,93	885,06	23,43	



Примерное 10-ти дневное меню для организации 5-ти разового питания школьников в возрасте от 7 до 17 лет

День:

пятница

Неделя 2

День 10	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мг	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	160	4,46	7,83	30,92	212,43	0,85	0,12	0,06	97,87	0,37	N181,с62017
	Омлет с ветчиной	60	6,34	12,22	1,09	139,32	0,09	0,19	0,06	39,36	1,12	N412,с62022
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,91	9,51	47	0	0,01	0,03	2,5	0,72	№23 с62022
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,04	10,24	41,34	2,9	0,01	0	11,42	0,64	431а от 2006 г
Итого		440	13,19	21	51,76	440,09	3,84	0,33	0,15	151,15	2,85	
Завтрак 2	Сок пром. производства.	200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	п/в
Итого		200	1	0,2	20,2	86,6	4	0	0,02	14	2,8	

Обед	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мг	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Салат из сборных овощей (нарезка)	100	1,1	0,9	3,8	73,9	11,7	0,1	0,0	68,4	0,8	N102,с62022
	Борщ Краснодарский со сметаной	250/15	9,03	5,47	29,17	217,06	8,75	0,08	0,15	70,93	2,07	211 с6 2022
	Котлета рубленая из птицы с панировочными сухарями	100	17,44	16,76	16,28	286	0,9	0,2	0,2	59,78	3,62	N610с62022
	Макароны из твердых сортов пшеницы	150	6,896	7,984	33,328	251,2	3,616	0,048	0,096	32,828	1,586	N205,с62017
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,3	0,1	28,2	116,6	2,7	0,0	0,0	22,2	0,3	N815,с62022
Итого		845	36,776	31,594	123,378	1007,76	27,713	0,458	0,52	255,111	9,808	
Сух. паек	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мг	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Изделие выпечное с/произв (булочка с изюмом)	60	1,54	2,4	7,6	57,4	0,41	0,05		10,78	0,28	501от 2006 г
	Фрукты и ягоды свежие	140	0,6	0,6	13,7	65,8	9,8	0,03	0	22,4	3,1	458 от 2006 г.
	Вода б/г	500										
Итого		700	2,14	3	21,3	123,2	10,21	0,08	0	33,18	3,38	
Ужин	Название блюда	Выход в г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен. Ккал	С мл	B2, мг	B1 мг	СА, мг	Железо, мг	№ тех. карты
	Филе рыбы (бризоль)	100	4,22	4,35	9,25	93,10	0,05	0,20	0,04	23,31	0,67	N454 с6222
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0	0,1	0,03	2,61	0,53	628 от 2022 г.
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,04	10,24	41,34	2,9	0,01	0	11,42	0,64	431а от 2006 г
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	12,6	63,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,4	№24 с62022
Итого		480	10,15	10,17	68,76	407,55	2,95	0,33	0,11	38,33	3,24	
Калорийность за день		2665	63,256	65,964	285,398	2065,2	48,713	1,198	0,8	491,771	22,078	