



УТВЕРЖДАЮ:

Директор негосударственного общеобразовательного
частного учреждения «Православная гимназия «Свечор»

Павлычева И.Ф.

2025r.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся 11-17 лет в негосударственном общеобразовательном частном учреждении Православная гимназия «Свечок» в 2025-2026 г.

День: 1 Понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-17 лет

№ р/ц	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С мг	В1 мг	В2 мг	А. РЭ. мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
982	Блины	180	12,83	11,3	68,4	426,41	0,54	0,17	0,19	37,92	135,78	171,49	27,7	1,34
780	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	0,01	0,08	8,4	51,4	43,8	6,8	0,04
789	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,6	0	0	0	0,82	0,53	0,5	0,04
16	Сыр (полутвердый)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	0,01	0,05	39	132	81	5,25	0,15
Напиток на выбор:														
572/2	Какое на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127	0,52	0,02	0,12	12,9	109,66	104,46	29,04	1,01
572/2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0,02
887	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0
25	Хлебная корзина	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
850	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
Итого за завтрак		595	26,22	22,96	149,38	913,43	12,96	0,31	0,47	98,22	469,76	462,68	86,01	5,5
Обед														
248	Огурцы соленные	35	0,28	0,04	0,6	4,55	1,75	0,01	0,01	0	8,05	8,4	4,9	0,21
258	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	0	13,57	15,77	8,07	0,51
240	Морковь свежая/кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	0	9,45	19,25	13,3	0,25
793	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
306	Суп "Минестроне"	250	2,3	4,8	13,03	105,22	28,15	0,1	0,08	18,85	84,26	64,92	32,35	1,15
583	Печень по-строгановски	100	14,93	10,38	4,21	184,38	25,45	0,14	1,66	4334,4	362,48	284,03	17,81	5,28
737	Пюре картофельное	180	3,92	4,45	26,38	161,63	15,55	0,19	0,16	14,85	62,81	115,87	39,57	1,47
Напиток на выбор:														
969	Сок	200	1	0,2	20,2	924	4	0,2	0,02	0	14	14	8	2,8
892	или Кисель из смородины*	200	0,17	0,06	26,07	105,62	16	0	0,01	0	10,98	9,9	4,96	0,27
26	Хлебная корзина	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,39	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
Итого за обед		923	27,84	29,39	116,25	858,57	92,32	0,46	1,98	4368,1	661,01	651,9	136,24	10,85
Итого за день**		1518	54,06	52,34	265,63	1772	105,28	0,77	2,45	4466,32	1130,77	1114,58	222,33	16,36

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

День: 2 Вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-17 лет

№ р/ч	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С мг	В1 мг	В2 мг	А Рег.эв. мкг	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
418	Каша "Дружба"	250	8,79	9,6	50,12	318,58	0,83	0,15	0,2	35,63	178,7	222,39	52,67	1,12
789	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,6	0	0	0,41	0,82	0,53	0,5	0,04
Напиток на выбор:														
875	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,4	19,47	126,36	0,6	2,42	0,13	15	141,3	114,84	30	1,73
177-2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0
877	Сахар порционный *	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	114,84	0	0,02
п/п	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,13	14,88	97,5	1,25	0,08	0,34	35	250	212,5	23,75	0,13
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
Итого за завтрак		655	20,6	17,91	124,12	735,76	4,28	2,71	0,69	85,63	584,93	600,66	114,71	3,74
Обед														
251	Помидоры свежие	35	0,39	0,07	1,33	8,4	8,75	0,02	0,01	0	4,9	9,1	7	0,32
233	Калуста пекинская	35	0,53	0,07	0,7	5,6	5,25	0,01	0,03	0	26,95	11,9	14	0,21
249	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,9	3,5	0,01	0,01	0	8,05	14,7	4,9	0,21
793	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
264	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	3,03	12,66	85,29	14,88	0,06	0,06	13,8	113,64	53,88	24,14	1,13
572	Говядина по мексикански	100	14,19	12,43	10,52	224,97	20,5	0,11	0,14	5,04	26,86	173,06	34,29	2,51
720	Гречка отварная рассыпчатая	180	7,95	3,56	35,99	207,5	0	0,27	0,13	5,4	14,8	188,49	125,12	4,24
Напиток на выбор														
914	Компот вишневый	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3	0,01	0,01	0	7,82	6	5,29	0,14
933	или Компот из плодов сухих*	200	0,8	0,06	21,39	87,9	0,01	0,04	0	200	23,3	38,4	18,4	600,03
25	Хлебная корзина	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
Итого за обед		923	30,8	28,83	118,5	873,44	55,88	0,37	0,42	24,24	312,42	590,89	230,85	10,48
Итого за день**														
		1578	51,4	46,74	242,61	1609,2	60,16	3,28	1,11	109,87	897,35	1191,54	345,56	14,21

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

День: 3 Среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ р/ц	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, Ретинол, мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
автрак														
007	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	0	0,13	0,26	60,3	99,3	168,89	36,83	1,04
780	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	0,02	0,08	8,4	61,4	43,8	6,3	0,04
789	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,82	35,62	1,6	0	0	0	0,82	0,52	0,5	0,04
Напиток на выбор:														
72/2	Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127	0,52	0,02	0,12	12,9	109,66	104,46	29,04	1,01
77/2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0,02
387	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
150	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	1,2
того за завтрак		580	26,64	22,15	127,68	816,09	12,32	0,26	0,49	81,6	301,27	379,07	89,96	5,06
обед														
49	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,9	3,5	0,01	0,01	0	8,05	14,7	4,9	0,21
40	Морковь свежая/Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	0	9,45	19,25	13,3	0,25
34	Капуста свежая/Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,8	10,5	0,01	0,01	0	65,8	10,85	5,6	0,21
93	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
32	Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86	10,77	0,33	0,14	16,8	57,01	174,06	57,27	2,94
16	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	17,95	135,49	15,89	1,42
61	Макароны отварные с овощами	180	5,83	4,39	35,75	207,04	7,51	0,12	0,07	13,61	34,37	83,29	30,11	1,37
Напиток на выбор:														
69	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0,02	0	14	14	8	2,8
17	или Компот из вишни с яблоками*	200	0,25	0,13	24,35	101,01	5,3	0,01	0,01	0	11,68	8,53	7,27	0,67
16	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
того за обед		923	43,18	34,36	142,63	1040,25	39,27	0,57	0,42	83,75	316,02	585,4	150,27	10,91
того за день**														
		1503	69,81	56,52	270,31	1856,35	51,58	0,84	0,91	165,35	617,3	964,48	240,23	15,97

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

День: 4 Четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: 11-17 лет

№ р/ц	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, ретинол, мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
110/2	Хлобы сладкие с молоком	250	11,58	6,09	82,43	413,07	1	1,12	0,22	25,01	205,93	152,74	31,67	6,74
21	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	0,01	0,05	39	132	81	5,25	0,15
	Напиток на выбор:													
875	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,4	19,47	126,86	0,6	2,42	0,13	15	141,3	114,84	30	1,73
377-2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0
877	Сахар в порционном *	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	114,84	0	0,02
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
850	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
1043	Печенье	40	3	1,92	29,76	166,8	0	0,04	0,02	4	11,6	36	8	0,84
Итого за завтрак		665	26,75	19,97	172,3	965,53	11,71	3,69	0,46	83,01	520,93	445,98	91,72	12,38
Обед														
251	Помидоры свежие	35	0,39	0,07	1,33	8,4	8,75	0,02	0,01	0	4,9	9,1	7	0,32
234	Капуста свежая/Горошек консервированный	35	0,63	0	0,94	5,6	6	0,01	0,01	0	17,6	6,2	3,2	0,12
249	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,9	3,5	0,01	0,01	0	8,05	14,7	4,9	0,21
793	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
300	Суп картофельный с рисом	250	1,79	3,71	15,2	99,73	8,18	0,05	0,04	12	20,75	48,51	20,1	0,59
	Второе блюдо на выбор:													
610	Котлета рубленая (говядина)	100	14,92	14	12,87	236,95	0	0,07	0,12	7,56	14,32	153,45	18,76	2,21
542	или Изделия рыбные формованные в пароварке/Котлеты рыбные*	125	15,63	17,5	13,13	268,12	1,06	0,12	0,12	11,76	372,36	551,63	35,51	0,98
728	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,12	0,15	21,6	39,17	109,87	43,74	1,74
	Напиток на выбор:													
892	Кисель из смородины	200	0,17	0,06	26,07	105,62	16	0	0,01	0	10,98	9,9	4,96	0,27
921	или Компот из кураги*	200	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	0	25,84	23,36	16,8	0,54
26	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
Итого за обед		948	28,54	37,67	118,48	924,24	33,51	0,34	0,41	45,96	646,27	901,78	148,85	6,3
Итого за день**		1613	55,29	57,64	290,78	1889,77	65,21	4,23	0,87	128,97	1167,2	1347,76	240,58	18,69

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд

День: 5 Пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ р/ц	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества [г]			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, рет.экв. мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
491	Омлет	210	21,93	23,59	4,1	316,49	0,38	0,12	0,78	22,21	165,68	361	27,86	4,03
850	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
	Напиток на выбор:													
72/2	Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127	0,52	0,02	0,12	12,9	109,66	104,46	29,04	1,01
77/2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0,02
887	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	80	6	2,32	41,12	209,6	0	0,09	0,02	0	18,8	67,2	10,4	0,96
18	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	8,25	0,08	74,8	0	0	0,01	30	1,2	1,8	0	0,02
Итого за завтрак		600	31,96	37,92	75,53	774,89	10,89	0,26	0,95	65,11	311,34	545,56	76,3	8,22
Обед														
248	Огурцы соленные	35	0,16	0,28	0,04	0,6	4,55	1,75	0,03	0,01	8,05	8,4	4,9	0,21
258	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	0	13,57	15,77	8,07	0,51
240	Морковь свежая/ кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	0	9,45	19,25	13,3	0,25
793	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
288	Суп гороховый	250	12,78	5,35	27,64	198,86	10,77	0,33	0,14	16,8	57,01	174,06	57,27	2,94
011	Пельмени отварные	280	26,62	34,6	56,93	521,98	0	0,38	0,18	12,6	41,68	176,15	29,3	2,05
	Напиток на выбор:													
369	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0,02	0	14	14	8	2,8
314	или Компот вишневый*	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3	0,01	0,01	0	7,82	6	5,2	0,14
26	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
Итого за обед		923	46,09	49,69	147,23	1088,82	20,94	0,84	0,4	29,4	246,98	533,39	133,24	7,82
Итого за день**														
		1523	78,05	87,61	222,76	1863,71	31,83	1,1	1,35	94,51	558,32	1078,95	209,54	16,04

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд

день: 6 Понедельник
 неделя: вторая
 возрастная категория: 11-17 лет

№ р/ц	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	B1	B2	А, ретинол, мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
автрак														
007	Вареники с творогом	180	16,72	14,92	46,69	383,67	0	0,13	0,26	60,3	99,3	168,89	36,83	1,04
780	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	0,01	0,08	8,4	61,4	43,8	6,8	0,04
789	Сок яблочный	20	0,02	0,04	8,82	35,62	1,6	0	0	0	0,82	0,53	0,5	0,04
16	Сыр (полутвердый)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	0,01	0,05	39	132	81	5,25	0,15
	Напиток на выбор:													
175	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,4	19,47	126,86	0,6	2,42	0,13	15	141,3	114,84	30	1,73
77-2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0		9,41	15,66	0	0
177	Сахар порционный *	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	114,84	0	0,02
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
150	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
	Итого за завтрак	600	26,56	23,23	112,24	763,64	11,91	0,25	0,42	107,7	333,17	371,27	66,17	4,21
обед														
51	Помидоры свежие	35	0,36	0,07	1,33	8,4	8,75	0,02	0,01	0	4,9	9,1	7	0,32
133	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,7	5,6	5,25	0,01	0,03	0	26,95	11,9	14	0,21
49	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,38	4,9	3,5	0,01	0,01	0	8,05	14,7	4,9	0,21
93	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
67	Рассольник	250	6,91	7,22	23,12	182,88	10,71	0,14	0,12	31,8	125,27	332,06	34,21	1,44
	Второе блюдо на выбор:													
95	Биточки рубленные мясные	100	17,68	15,5	14,92	260,29	1,39	0,08	0,14	56,94	46,99	157,33	19,25	1,44
47	или Фишболы*	120	20,26	4,97	22,3	216,57	1,56	0,1	0,11	9,61	343,8	524,51	30,73	0,75
90	Капуста тушеная	200	4,33	5,8	13,9	127,9	64,4	0,09	0,11	20,16	389,84	86,65	43,95	1,59
	Напиток на выбор:													
27	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,35	0,35	40,59	169,04	8,8	0,03	0,02	0	15,04	9,68	7,92	2,03
55	или Компот из плодов ухик (изюм)*	200	0,41	0,09	19,84	82,5	0	0,03	0,01	0,09	14,64	23,22	7,56	0,56
35	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	192,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
	Итого за обед	963	38,35	27,84	122,39	898,27	94,17	0,47	0,43	61,66	1022,85	935,91	157,94	6,8
	Итого за день**	1563	64,91	51,07	234,63	1661,91	106,08	0,72	0,85	169,36	1356,02	1107,18	223,72	11,01

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

День: 7 Вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ р/ц	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Липидные вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, ретинол, мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
491	Омлет	210	21,93	23,59	4,1	316,49	0,38	0,12	0,78	22,21	165,68	361	27,84	4,03
133/2	Кекс с цукатами	80	5,92	21,4	46,76	402,95	0,05	0,07	0,12	67,22	23,85	70,68	10,05	1,01
	Напиток на выбор:													
72/2	Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127	0,52	0,02	0,12	12,9	109,66	104,46	29,04	1,01
77/2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0,02
187	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
того за завтрак		555	32,34	46,73	86,69	896,59	0,43	0,26	0,92	89,43	213,18	497,73	45,71	5,77
Обед														
148	Огурцы соленные	35	0,28	0,02	0,6	4,55	1,75	0,01	0,01	0	8,05	8,4	4,9	0,21
158	Свекла отварная	35	0,55	0,04	3,23	15,41	3,67	0,01	0,01	0	13,57	15,77	8,07	0,51
140	Морковь свежая/Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	0	9,45	19,25	13,3	0,25
193	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
138	Суп куриный	250	5,17	4,97	11,83	110,89	6,53	0,08	0,07	18,33	23,21	73,71	21,73	0,98
156	Запеканка картофельная с печенью	280	30,33	13,36	47,25	461,44	70,95	0,7	3,15	7820,4	324,49	632,58	83,47	11,74
11/3	Соус сметанный	30	0,89	3,77	2,8	47,78	0,06	0,01	0,02	20,4	98,59	12,14	1,85	0,07
	Напиток на выбор:													
69	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0,02	0	14	14	8	2,8
21	или Компот из кураги*	200	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	0	25,84	23,36	16,8	0,54
16	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржанно-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
того за обед		953	43,92	32	128,64	1013,84	88,71	0,94	3,33	7859,13	600,76	909,61	156,51	18,27
того за день**														
		1508	76,26	78,74	215,33	1910,43	89,14	1,19	4,25	7948,55	813,94	1407,34	202,22	24,04

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального оплошения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

День: 8 Среда
 Период: вторая
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ р/ц	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	порций, г.	Б	Ж	У		С	В1	В2	А, ретинол, мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
автрак														
113	Каша гречневая с молоком	250	9,32	6,91	40,76	262,63	0,6	0,24	0,23	22,5	134,29	241,04	114,17	3,5
789	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,6	0	0	0,41	0,82	0,53	0,5	0,04
127	Круассан	80	6,45	30,58	37,93	452,1	0	0,09	0,72	107,52	17,1	58,64	9,04	0,8
Напиток на выбор:														
175	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,4	19,47	126,86	0,6	2,42	0,13	15	141,3	114,84	30	1,73
77-2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0
177	Сахар порционный *	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	114,84	0	0,02
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
150	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
того за завтрак		710	24,48	43,08	147,62	1081,41	12,8	2,14	1,12	145,02	323,6	476,45	170,5	8,99
бед														
51	Помидоры свежие	35	0,39	0,07	1,33	8,4	8,75	0,02	0,01	0	4,9	9,1	7	0,32
33	Капуста пекинская	35	0,53	0,07	0,7	5,6	5,25	0,01	0,03	0	26,95	11,9	14	0,21
49	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,9	3,5	0,01	0,01	0	8,05	14,7	4,9	0,21
93	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
66	Борщ "Сибирский"	250	11,68	7,47	20,38	185,07	26,01	0,13	0,15	17,56	160,11	147,02	48,32	2,75
42	Изд-я рыбные формованные в панировке/Мотлеты рыбные	100	12,5	14	10,5	214,5	0,85	0,1	0,1	9,41	297,89	441,31	28,41	0,78
61	Макароны отварные с овощами	180	5,83	4,39	35,75	207,04	7,51	0,12	0,07	13,61	34,37	83,29	30,11	1,37
Напиток на выбор:														
14	Компот вишневый	200	0,16	0,04	16,11	66,26	3	0,01	0,01	0	7,82	6	5,2	0,14
33	или Компот из плодов сухих*	200	0,8	0,06	21,39	87,9	0,01	0,04	0	200	23,3	38,4	18,4	600,03
16	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
того за обед		923	36,6	35,67	125,96	961,28	54,86	0,49	0,4	40,57	649,49	847,07	153,14	7,5
того за день														
		1633	61,09	78,75	273,57	2042,69	67,66	3,33	1,52	185,59	973,09	1323,52	323,65	16,5

* По желанию ребенка

* калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

День: 9 Четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 11-17 лет

№ р/ц	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	В2	А, рет. экв. мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
117/2	Суп молочный с вермишелью	250	9,16	12,13	33,7	280,75	1,2	0,09	0,29	53,43	252,26	212,9	32,84	0,83
789	Соус ягодный	20	0,02	0,04	8,81	35,62	1,6	0	0	0,41	0,82	0,53	0,5	0,04
Напиток на выбор:														
772/2	Какао на молоке	200	3,55	3,35	20,43	127	0,52	0,02	0,12	12,9	109,66	104,46	29,01	1,01
777/2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0,02
887	Сахар порционный*	5	0	0	5	19,95	0	0	0	0	0,15	0	0	0
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
16	Сыр (полутвердый)	15	3,48	4,43	0	54,6	0,11	0,01	0,05	39	132	81	5,25	0,15
n/n	Йогурт фруктовый	125	3,5	3,13	14,88	97,5	1,25	0,08	0,34	35	250	212,5	23,75	0,13
Итого за завтрак		675	20,66	21,47	93,22	645,62	4,16	0,23	0,69	127,43	658,73	572,98	70,14	1,88
Обед														
249	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,9	3,5	0,01	0,01	0	8,05	14,7	4,9	0,21
240	Морковь свежая/Кукуруза консервированная	35	0,46	0,04	2,42	12,25	1,75	0,02	0,02	0	9,45	19,25	13,1	0,25
234	Капуста свежая/Горошек консервированный	35	0,63	0,04	1,65	9,8	10,5	0,01	0,01	0	65,8	10,85	5,6	0,21
793	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
306	Суп "Минестроне"	250	2,3	4,8	13,03	105,22	28,15	0,1	0,08	18,85	84,26	64,92	32,35	1,15
716	Шницель рубленый куриный	100	16,96	14,73	13,79	245,89	1,24	0,08	0,11	53,34	17,95	135,49	15,89	1,42
728	Картофель отварной с зеленью	180	3,76	6,67	29,83	194,72	20,88	0,22	0,15	21,6	39,17	109,87	43,74	1,74
Напиток на выбор:														
369	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	0,02	0,02	0	14	14	8	2,8
322	или Компот из смородины*	200	0,2	0,08	15,45	64,66	20	0,01	0,01	0	7,62	6,6	6,2	0,3
26	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржано-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	133,6	15,2	1,72
Итого за обед		923	29,83	35,97	117,35	906,96	86,02	0,34	0,43	93,79	341,7	494,45	137,18	6,99
Итого за день**														
		1598	50,49	57,44	210,56	1552,58	90,18	0,77	1,12	221,22	1000,43	1068,43	207,31	8,87

* По желанию ребенка

** калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.

День: 10 Пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 11-17 лет

№ р/ц	Прием пищи	Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда	порций, г.	Б	Ж	У		С	В1	В2	А рет. экв. мкг	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
418	Каша "Дружба"	250	8,79	9,6	50,12	318,58	0,83	0,15	0,2	35,63	178,7	222,39	52,67	1,12
875	Напиток на выбор:													
77-2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,4	19,47	126,86	0,6	2,42	0,13	15	141,3	114,84	30	1,73
77-2	или Чай*	200	0	0	0	0	0	0	0	0	9,41	15,66	0	0
877	Сахар порционный *	5	0	0	5	19,96	0	0	0	0	0,15	114,84	0	0,02
25	Хлебная корзина (хлеб пшеничный)	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	0,07	0,02	0	14,1	50,4	7,8	0,72
350	Фрукты свежие по сезонности	100	0,4	0,4	9,8	47	10	0,03	0,02	0	16	11	9	2,2
043	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	0,02	0,01	2	5,8	18	4	0,42
Итого за завтрак		630	18,98	17,1	125,11	733,04	11,43	2,49	0,38	52,63	355,91	416,63	103,47	6,19
251	Помидоры свежие	35	0,39	0,07	1,33	8,4	8,75	0,02	0,01	0	4,9	9,1	7	0,32
234	Капуста свежая/Горошек консервированный	35	0,63	0	0,94	5,6	6	0,01	0,01	0	37,6	6,2	3,2	0,12
149	Огурцы свежие	35	0,28	0,04	0,88	4,9	3,5	0,01	0,01	0	8,05	14,7	4,9	0,21
193	Масло растительное	8	0	7,99	0	71,92	0	0	0	0	0	0,16	0	0
149	Щи "Новгородские"	250	2,02	3,03	8,44	69,57	19,56	0,05	0,06	13,8	154,84	46,67	21,04	0,74
011	Пельмени отварные	280	26,62	34,6	56,93	521,98	0	0,38	0,18	12,6	41,68	176,15	29,3	2,05
	Напиток на выбор:													
90	Кисель из вишни	200	0,2	0,05	27,44	111,06	3,6	0,01	0,01	0	14,1	11,82	6,24	0,18
21	или Компот из кураги*	200	0,83	0,05	16,15	69,04	0,64	0,02	0,03	0	25,84	23,36	16,8	0,54
26	Хлебная корзина (хлеб пшеничный, ржаной-пшеничный)	80	5,24	1,6	40,32	197,6	0	0,09	0,02	0	109,4	131,6	15,2	1,72
Итого за обед		923	35,38	47,41	136,98	995,23	45,91	0,58	0,32	26,4	398,76	403,05	89,28	5,42
Итого за день**														
		1553	54,36	64,51	262,1	1728,26	57,33	3,26	0,7	79,03	754,67	819,68	192,75	11,61
Итого среднее за 10 дней**														
		1559	61,57	63,13	248,83	1788,69	72,44	1,98	1,51	1366,87	926,91	1162,35	240,79	15,33

* По желанию ребенка
 * калорийность рациона с учетом максимального отклонения в сторону уменьшения энергетической ценности вариантов блюд.