



Примерное десятидневное меню обедов
для питания учащихся (12-18 лет)



№ ре- сбор	Прием пищи Наименование блюда	Масса пор- ции (г)	Пищевые вещества			Энерге- тическая цен. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Белки г	Жиры г	Угле- воды г		B ₂	C	A	E	Ca	P	J	Mg	Fe		
	1-й день																
133	Борщ с капуст. и картоф. на гов.бульоне	250	3,90	5,90	13,10	119,00	0,04	4,87	0,71	0,22	38,89	47,79	0,00	22,41	1,22		
398	Сосиски отварные ганновские	55	6,6	10,51	25,41	175,78	0	0	0	0	12,5	76,45	0	7,5	0,9		
513	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,61	6,33	34,34	224,46	0,09	0	0,043	0,76	17,76	164,16	0,0018	120,00	2,28		
44	Салат из квашенной капусты	100	1,54	5,00	9,57	88,87	0,022	26,4	0,032	0,1	46,47	31	0,005	6	0,547		
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8		
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86		
	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,744		17,42	82,94	0,014	16,90	0,04	0,52	20,80	14,30	0,26	11,70	0,00		
	Всего:		25,67	28,55	150,35	922,85	0,223	48,35	0,83	2,90	166,42	413,10	0,4178	196,11	7,61		
	2-ой день																
162	Суп картоф. с горохом на гов.бульоне	250	8,10	6,30	22,30	180,00	0,11	10,00	0,41	0,21	45,00	135,05	0,007	45,84	2,25		
466	Биточки из говядины	100	14,67	18,16	17,02	298,46		1,4	0,0088	2,01	24,86	120,3	0	29,41	2,83		
514	Каша пшеничная	180	6,96	6,84	40,80	252,00	0,048	0,00	0,00		30,36	178,20	0,00	36,24	2,64		
71	Винегрет овощной	100	1	7,5	5,12	92,5	0,068	6,42	0,244	3,68	30,9	42,84	0,0032	18,36	0,82		
712/713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8		
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86		
	Всего:		36,01	39,61	135,75	1054,76	0,283	18	0,6628	7,2	161,12	555,79	0,1602	158,35	11,2		
	3-й день																
148	Суп с домашней лапшой и картофелем	250	2,8	5,8	13,9	120,00	0,044	1	0,012	0,1	10	30,2	0	7	0,34		
тк	Нагетсы куриные	100	24,5	13,6	8,8	254,00	0,09	0,8	0,012	0,08	15,2	168,8	0	23	1,11		
515	Рис отварной	180	4,58	7,02	50,16	269,45	0,018	0	0,032	0,096	18	91,8	0	32,64	0,72		

[illegible]

	Всего:		30,32	27,96	128,33	896,21	0,159	15,18	0,0572	3,58	132,22	512,5	0,154	138,55	9,87
8-й день															
133	Борщ с капуст. и картоф. на гов.бульоне	250	3,90	5,90	13,10	119,00	0,04	4,87	0,71	0,22	38,89	47,79	0,00	22,41	1,22
487	Филе грудки куриной запечённое	100	22,6	6,69	0	244	0,12	1,4	0,04	0,4	33	156	0,005	19	1,6
515	Рис отварной	180	4,58	7,02	50,16	269,45	0,018	0	0,032	0,096	18	91,8	0	32,64	0,72
49	Салат из моркови с маслом растит.	100	1,30	2,00	10,70	67,00	0,070	4,30	20,00	0,40	32,00	53,00	0,00	34,00	0,60
712/13	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
	Всего:		37,66	22,42	124,47	931,25	0,305	10,75	20,782	2,416	151,89	427,99	0,159	136,55	6,8
9-й день															
160	Суп картофельный с рисом на гов.бульоне	250	8,84	7,6	21,54	190,22	0,41	9,65	0,296	1,39	45,62	149,5	0,005	51,62	2,07
499	Котлета рубленая из филе куриного	100	16	15,07	17,76	269,6	0,107	0,8	0,04	1,8	28,4	156	0,002	20	1,8
525	Пюре картофельное	180	2,09	6,04	35,87	206,16	0,12	8,88	4,80	0,23	64,80	100,80	0,0097	48,00	1,68
571	Свекла отварная с огурцами сол., кваш кап	100	2,6	16,94	10,14	136,89	0,054	10,54	0,143		38,26	61,74		26,86	1,35
712/13	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
	Всего:		34,81	46,46	135,82	1034,67	0,75	30,05	5,279	4,72	207,08	547,44	0,1667	174,98	9,56
148	Макаронные изделия отварные	250	2,8	5,8	13,9	120,00	0,044	1	0,012	0,1	10	30,2	0	7	0,34
ТТК	Нарезка из свежих огурцов	100	24,5	13,6	8,8	254	0,09	0,8	0,012	0,08	15,2	168,8	0	23	1,11
299/519	Чай с сахаром	180	9,34	9,79	59,376	324,00	0,084	0	0,06	1,344	23,28	62,23	0	12	1,2
45	Чай с сахаром	100	0,875	6,35	2,725	71,075	0,035	9,375	0,027	2,87	29,56	43,36	0,006	16,05	0,625
712/13	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56,00	0,018	0,18	0	0	12	8	0	6	0,8
пром.	Хлеб пшеничный подовый/ ржаной	50/30	5,28	0,81	36,51	175,80	0,04	0,00	0,00	1,30	18,00	71,40	0,15	22,50	1,86
	Всего:		42,795	36,35	135,311	1000,875	0,31	11,355	0,111	2,824	108,04	383,99	0,156	86,55	5,94

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265801
Владелец Бугаев Сусанна Асватуровна
Действителен с 25.12.2025 по 25.12.2026