

Утверждаю
Директор ГКОУ «Слащевская школа –
интернат»



Г. Г. Рябова
2026 г.

Примерное
двухнедельное меню
по ГКОУ «Слащевская школа – интернат»
на 2026 – 2027 учебный год
Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

День первый(понедельник).
Неделя: первая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
Завтрак.															
302	Каша «Геркулес»	250	8,33	13,93	59,09	395	0,14	0,14	0,03	---	121,49	188,72	55,70	1,31	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	-----	-----	0,05	--	1,80	2,60	0,04	0,01	
20060	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	-----	-----	--	32,25	198,0	57,75	3,75	
19	Молоко кипяченое	200	4,87	5,21	21,54	153	0,05	0,96	0,02	---	195,62	144,86	22,53	0,14	
	Итого		21,26	28,35	114,40	798	0,40	1,10	0,10	---	351,16	534,18	136,02	5,21	
Второй завтрак.															
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	0,03	0,02	0,02	--	21,22	38,2	6,22	0,39	
57	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	-----	0,08	-----	--	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Итого		2,81	4,24	35,06	181	0,03	0,1	0,02	--	29,56	52,54	13,88	1,86	
Обед.															
116	Борщ с фасолью и картофелем	300	4,68	6,48	20,04	157	-----	-----	-----	--	-----	-----	-----	-----	
516	Макаронны отв. с маслом	200	7,0	8,2	47,0	294	-----	-----	-----	--	-----	-----	-----	-----	
487	Птица отварная	100	19,1	7,40	0,50	146	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	
45	Салат из белокочанной капусты	200	2,92	8,96	17,14	160	0,04	28,84	-----	-----	75,9	52,18	28,6	0,98	
20062	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	-----	-----	--	33,0	194,0	57,0	4,50	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	31,60	126	0,28	-----	-----	-----	43,0	264,0	77,0	5,00	
	Итого		46,45	33,14	172,38	1172	0,52	28,84	-----	-----	151,9	510,18	162,6	10,48	
Полдник.															
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	---	---	---	---	---	---	---	---	
389	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,0	-----	--	24,0	22,0	12,0	3,0	
	Итого		3,23	3,15	43,96	218	0,02	4,0	---	---	24,0	22,0	12,0	3,0	
Ужин.															
374	Рыба тушеная с овощами	200	20,40	1,40	----	98	0,28	4,79	0,03	--	53,33	325,97	65,88	1,71	
520	Картофельное пюре	300	6,24	10,20	37,14	265	-----	-----	-----	--	-----	-----	-----	-----	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	-----	0,08	-----	--	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Хлеб пшеничный	100	6,38	1,20	27,75	148	0,21	-----	-----	-----	32,25	198,0	57,75	3,75	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	-----	-----	0,05	--	1,80	2,60	0,04	0,01	
	Итого		35,08	20,9	84,61	670	0,21	0,08	0,08	--	42,39	214,94	65,45	20,17	
	Сбалансированность		108,83	89,78	450,41	3039	1,18	34,12	0,2	---	599,01	1333,84	389,95	40,72	

День второй(вторник).
Неделя: первая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак.														
160	Суп молочный с макаронными изд	300	8,40	9,48	29,64	169	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	-----	-----	-----	0,05	-----	1,80	2,60	0,04 0,01
	Хлеб пшеничный		7,99	1,41	33,67	179	0,21	-----	-----	-----	32,25	198,0	57,75	3,75
57	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	-----	-----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		16,84	18,78	77,11	476	0,21	0,08	0,05	---	42,39	214,94	65,45	5,23
Второй завтрак.														
20095	Пудинг из творога со сметаной	122,5	16,58	13,33	17,17	255	0,04	0,19	0,05	---	140,06	196,87	20,85	0,57
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	-----	-----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		16,96	13,42	30,87	312	0,04	0,27	0,05	---	148,40	211,48	28,51	2,04
Обед.														
134	Суп картофельный с крупой(рис)	300	10,08	23,88	79,68	146	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----
157	Солянка домашняя	250	15,00	12,93	17,04	244	0,13	13,42	0,01	---	38,17	184,93	44,52	2,81
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	-----	-----	---	33,00	194,00	57,00	4,50
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	-----	34,60	126	0,28	-----	-----	---	43,00	264,00	77,00	5,0
	Итого		37,83	38,91	184,42	1233	0,61	13,42	0,01	---	114,17	757,10	178,52	12,31
Полдник.														
338	Сок фруктовый	200	0,80	-----	22,60	94	0,02	4,0	-----	---	24,0	22,0	12,0	3,0
	Итого		0,80	-----	22,60	94	0,02	4,0	-----	---	24,00	22,00	12,0	3,00
Ужин.														
330	Гороховое пюре	200	16,76	9,52	54,67	371	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----
306	Свекла тушеная	125	1,81	4,50	10,77	91	0,02	5,20	-----	---	41,06	0,21	23,14	1,45
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	-----	-----	---	32,25	198,0	57,75	3,75
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	-----	-----	0,05	---	1,80	2,60	0,04 0,01	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	-----	0,08	-----	---	8,34	14,34	7,66	1,47
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----
	Итого		32,11	27,92	113,21	832	0,23	5,28	0,05	---	83,45	215,15	88,59	6,68
	Сбалансированность		104,54	99,03	428,21	2947	1,11	23,05	0,16	---	412,41	1420,67	373,07	29,26

День третий (среда).
Неделя: первая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
Завтрак.														
306	Каша пшенная молочная	250	10,24	14,76	54,76	393	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	-----	-----	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	-----	-----	---	32,25	198,0	57,75	3,75
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	-----	0,08	-----	---	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		18,68	24,06	102,23	700	0,21	0,08	0,05	---	42,39	214,94	65,45	5,23
Второй завтрак.														
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	0,01	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----
9	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03	-----	-----	---	11,74	36,02	8,0	0,84
	Итого		8,84	11,18	17,48	206	0,04	-----	-----	---	11,74	36,02	8,0	0,84
Обед.														
139	Суп картофельный с бобовыми	300	7,44	6,72	26,76	200	-----	---	-----	---	-----	-----	-----	-----
516	Макароны отварные с маслом	200	7,0	8,20	47,0	294	-----	---	-----	---	-----	-----	-----	-----
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	146	-----	---	-----	---	-----	-----	-----	-----
45	Салат из белокочанной капусты	200	2,92	8,96	17,14	160	0,04	28,84	-----	---	75,9	52,18	28,6	0,98
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	-----	-----	---	33,0	194,0	57,0	4,50
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	-----	31,60	126	0,28	-----	-----	---	43,0	264,0	77,0	5,0
	Итого		49,21	33,38	179,1	1215	0,52	28,84	-----	---	151,9	510,18	162,6	10,48
Полдник.														
389	Сок	200	0,8	-----	22,6	94	0,02	4,0	-----	---	24,0	22,0	12,0	3,0
	Итого		0,8	-----	22,6	94	0,02	4,0	-----	---	24,0	22,0	12,0	3,0
Ужин.														
246	Каша гречневая с маслом	130	6,21	4,67	28,29	180	0,26	-----	0,03	---	28,06	3,12	65,88	1,71
374	Рыба тушеная с овощами	200	20,40	1,40	-----	98	0,28	4,79	0,03	---	53,33	325,97	65,88	1,71
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-----	-----	---	42,08	30,91	14,36	0,59
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	-----	-----	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	-----	-----	---	32,25	198,00	57,75	3,75
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	-----	---	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		22,15	19,97	76,06	648	0,78	4,87	0,11	---	165,86	560,6	211,57	9,24
	Сбалансированность		99,68	88,59	397,47	2863	1,57	37,79	0,16	---	395,89	1343,74	459,62	28,79

День четвертый(четверг).

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак.														
181	Каша манная молочная	250	7,26	13,45	39,88	310	----	----	---	----	----	----	----	----
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	---	32,25	198,0	57,75	3,75
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		15,70	22,75	87,35	617	0,21	0,08	0,05	---	42,39	214,94	65,45	5,23
Второй завтрак.														
20045	Макароны запеченные с сыром	100	5,65	7,31	6,94	116	0,01	7,6	0,06	---	220,83	125,93	16,82	1,02
694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	----	----	----	---	----	----	----	----
	Итого		10,55	12,31	39,44	306	0,01	7,6	0,06	---	220,83	125,93	16,82	1,02
Обед.														
124	Щи из свежей капусты с картоф.	300	2,40	5,16	12,00	106	----	----	----	---	----	----	----	----
492	Плов из птицы	250	35,03	18,68	41,53	474	0,12	1,84	0,04	---	29,93	224,42	49,23	2,82
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	---	33,0	194,0	57,0	4,50
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	31,60	126	0,28	----	----	---	43,0	264,0	77,0	5,00
	Итого		50,18	25,94	141,23	995	0,60	1,84	0,04	---	105,93	682,42	183,23	12,32
Полдник.														
389	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	---	24,0	22,00	12,00	3,00
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	----	----	----	---	----	----	----	----
	Итого		3,23	3,15	43,96	218	0,02	4,0	----	---	24,0	22,0	12,0	3,0
Ужин.														
20003	Рагу из птицы	200/50	18,0	17,4	16,1	292,2	0,2	8,7	----	0,8	18,5	38,1	187,6	3,0
306	Свекла тушеная	125	1,81	4,50	10,77	91	0,02	5,20	----	---	41,06	0,21	23,14	1,45
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	---	32,25	198,0	57,75	3,75
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	---	----	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	---	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		28,25	31,20	74,34	690,2	0,43	13,98	0,05	0,8	101,95	253,25	276,19	9,68
	Сбалансированность		107,91	95,35	386,32	2826,2	1,27	27,5	0,20	0,8	495,10	1298,54	553,69	31,25

День пятый(пятница).

Возрастная категория: 12-18 лет

Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
Завтрак.														
302	Каша из риса и пшена	210	8,71	5,43	64,14	340	----	----	----	----	----	----	----	----
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	1,10	71	---	---	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	---	32,25	198,0	57,75	3,75
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	---	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		17,15	14,73	112,61	647	0,21	0,08	0,05	---	42,39	214,94	65,45	5,23
Второй завтрак.														
694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	----	----	----	----	----	----	----	----
95	Пудинг из творога со сметаной	130	17,60	14,15	18,22	271	0,04	0,27	0,06	---	192,90	254,66	27,57	0,57
	Итого		22,50	19,15	50,72	461	0,04	0,27	0,06	---	192,90	254,66	27,57	0,57
Обед.														
116	Борщ с фасолью и картофелем	300	4,68	6,48	20,04	157	0,09	6,29	0,01	---	42,26	95,99	34,10	1,76
157	Солянка домашняя	250	15,0	12,93	17,04	244	0,13	13,42	0,01	---	38,17	184,93	44,52	2,81
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	31,60	126	0,28	----	----	---	43,00	264,00	77,00	5,40
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	---	33,00	194,00	57,00	4,50
	Итого		32,43	21,51	124,78	816	0,70	19,71	0,02	---	156,43	834,91	212,62	14,47
Полдник.														
389	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	---	24,00	22,00	12,00	3,00
9	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03	----	----	---	11,74	36,02	8,0	0,84
	Итого		4,04	4,78	32,48	190	0,05	4,0	----	---	35,74	58,02	20,0	3,84
Ужин.														
337	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	----	----	----	----	----	----	----	----
330	Гороховое пюре	200	16,76	9,52	54,67	371	----	----	----	----	----	----	----	----
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	---	32,25	198,0	57,75	3,75
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	---	----	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	----	---	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		30,3	23,42	102,44	741	0,21	0,08	0,05	---	42,39	214,94	65,45	5,23
	Сбалансированность		106,42	83,59	423,03	2855	1,21	60,14	0,18	---	469,85	1577,47	391,09	29,34

День шестой (суббота).
Неделя: первая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
Завтрак.														
160	Суп молочный с макаронными изд	300	8,40	9,48	29,64	169	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----	-----
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	-----	-----	---	---	1,80	2,60	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	-----	-----	---	32,25	198,0	57,72	3,75
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	-----	0,08	-----	---	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		16,84	18,78	77,11	476	0,21	0,08	-----	---	42,39	214,94	65,42	5,23
Второй завтрак.														
0000314	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	0,01	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----
386	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03	-----	-----	---	11,74	36,02	8,0	0,84
	Итого		8,84	11,18	17,48	206	0,04	-----	-----	---	11,74	36,02	8,0	0,84
Обед.														
134	Суп крестьянский с крупой(рис)	300	2,16	6,24	19,80	146	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----	-----
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	146	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----	-----
302	Каша из пшена с маслом	200	5,21	7,92	28,90	208	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----	-----
306	Свекла тушеная	125	1,81	4,50	10,77	91	0,02	5,20	-----	---	41,06	0,21	23,14	1,45
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	-----	-----	---	33,0	194,0	57,0	4,50
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	-----	31,60	126	0,28	-----	-----	---	43,0	264,0	77,0	5,00
	Итого		39,22	23,66	136,90	1006	0,52	0,01	0,05	---	76,14	458,26	134,02	10,4
Полдник.														
389	Сок фруктовый	200	0,80	-----	22,60	94	0,02	4,00	-----	---	24,00	22,00	12,00	3,00
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	-----	-----	-----	---	-----	-----	-----	-----
	Итого		3,23	3,15	43,96	218	0,02	4,0	-----	---	24,0	22,0	12,0	3,0
Ужин.														
582	Картофель отв.с маслом	300	5,72	8,26	44,6	276	0,26	24,0	0,03	---	28,06	3,12	65,88	1,71
374	Рыба тушеная с овощами	200	20,40	1,40	-----	98	0,28	4,96	0,03	---	53,33	325,97	65,88	1,71
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	-----	-----	---	32,25	198,0	57,75	3,75
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	-----	-----	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	-----	0,08	-----	---	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		34,56	18,96	92,07	681	0,75	29,04	0,11	---	123,78	544,03	197,21	8,65
	Сбалансированность		102,69	75,73	367,52	2587	1,54	33,13	0,16	---	278,05	1275,25	416,65	28,12

День седьмой(воскресенье).
Неделя: первая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
Завтрак.														
160	Суп молочный(с греч.крупой)	250	7,40	8,30	23,80	200	----	----	----	----	----	----	----	----
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		15,84	17,60	71,27	507	0,21	0,08	0,05	---	42,39	214,94	65,45	5,23
Второй завтрак.														
694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	----	----	----	----	----	----	----	----
20045	Макароны запеченные с сыром	100	5,65	7,31	6,94	116	0,01	7,6	0,06	---	220,83	125,93	16,82	1,02
	Итого		10,55	12,31	39,44	306	0,01	7,6	0,06	---	220,83	125,93	16,82	1,02
Обед.														
134	Суп картофельный с бобовыми	300	7,44	6,72	26,76	200	----	----	----	----	----	----	----	----
534	Капуста тушеная	200	4,14	5,34	26,80	172	----	----	----	----	----	----	----	----
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	146	----	----	----	----	----	----	----	----
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	31,6	126	0,28	----	----	----	43,0	264,0	77,00	5,40
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	33,0	194,0	57,00	4,50
	Итого		43,43	21,56	141,76	933	0,48	----	----	----	76,00	458,00	134,00	9,90
Полдник.														
389	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,0	----	----	24,0	22,0	12,00	3,0
9	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03	----	----	----	11,74	36,02	8,0	0,84
	Итого		4,04	4,78	32,48	190	0,05	4,0	----	----	35,74	58,02	20,0	3,84
Ужин.														
302	Каша рисовая с маслом	200	2,73	4,78	39,08	210	----	----	----	----	----	----	----	----
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	----	----	----	----	----	----	----	----
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	1,80	2,60	0,04	0,01
	Итого		16,27	18,68	86,85	588	0,21	0,08	0,05	----	42,39	214,94	65,45	5,23
	Сбалансированность		90,13	74,93	371,8	2524	0,96	11,76	0,16	----	417,35	1071,83	301,72	25,22

День восьмой (понедельник).
Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак.															
302	Каша «Геркулес»	250	8,33	13,93	59,09	395	0,14	0,14	0,03	---	121,49	188,72	55,7	1,31	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	---	---	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	---	---	---	32,25	198,0	57,75	3,75	
19	Молоко кипяченое	200	4,87	5,21	21,54	153	0,05	0,96	0,02	---	195,62	144,86	22,53	0,14	
	Итого		21,26	28,35	114,40	798	0,26	0,96	0,07	---	229,67	345,46	80,32	3,90	
Второй завтрак.															
20095	Пудинг из творога со сметаной	122,5	16,58	13,33	17,17	255	0,04	0,19	0,05	---	140,06	196,87	20,85	0,57	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	---	---	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Итого		16,96	13,42	30,87	312	0,04	0,27	0,05	---	148,4	211,21	28,51	2,04	
Обед.															
124	Щи из свеж. капусты с картофелем	300	2,40	5,16	12,00	106	---	---	---	---	---	---	---	---	
443	Плов из говядины	150	16,61	14,86	24,55	298	0,06	1,84	0,01	---	16,07	186,30	36,78	2,43	
306	Свекла тушеная	125	1,81	4,50	10,77	91	0,02	5,20	---	---	41,06	0,21	23,14	1,45	
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	---	---	---	33,0	194,0	5,00	4,50	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	---	31,60	126	0,28	---	---	---	43,0	264,0	77,00	5,00	
	Итого		31,76	22,12	124,25	910	0,54	1,84	0,01	---	92,07	644,30	118,78	11,93	
Полдник.															
389	Сок фруктовый	200	0,80	---	22,60	94	0,02	4,00	---	---	24,0	22,00	12,00	3,00	
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	---	---	---	---	---	---	---	---	
	Итого		3,23	3,15	43,96	218	0,02	4,0	---	---	24,0	22,0	12,0	3,0	
Ужин.															
516	Макароны отварные с маслом,сах.	200	6,49	5,44	53,68	290	---	---	---	---	---	---	---	---	
001	Сыр «Российский»	30	7,47	9,54	---	116	0,02	0,45	0,08	---	300,0	177,0	16,50	0,33	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	---	---	---	32,25	198,0	57,75	3,75	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	---	---	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	---	0,08	---	---	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Итого		22,40	24,28	101,15	713	0,23	0,53	0,13	---	342,39	391,94	81,95	5,56	
	Сбалансированность		95,61	91,32	414,63	2951	1,09	7,6	0,26	---	836,53	1614,91	321,56	26,43	

День девятый(вторник).
Неделя: вторая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак.														
161	Суп молочный(гречн.крупой)	250	7,40	8,30	23,80	200	----	----	----	----	----	----	----	----
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	--	1,80	2,60	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		15,84	17,60	71,27	507	0,21	0,08	0,05	----	42,39	214,94	65,45	5,23
Второй завтрак.														
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	0,01	----	----	----	----	----	----	----
	Сырники с морковью с соусом мол.	80	9,20	10,0	19,80	206	----	----	----	----	----	----	----	----
2074	Сметана	20	0,56	4,00	0,64	37,0	0,01	0,02	0,02	----	13,62	9,40	1,25	0,03
	Итого		15,36	20,4	28,04	353	0,01	0,02	0,02	----	13,62	9,40	1,25	0,03
Обед.														
139	Суп картофельный с макар.изд.	250	2,80	2,40	19,20	110	0,08	4,64	0,01	----	15,66	48,81	17,43	0,76
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	146	----	----	----	----	----	----	----	----
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	31,60	97	----	----	----	----	----	----	----	----
45	Салат из квашеной капусты	200	2,92	8,96	17,14	160	0,04	28,84	----	----	75,9	52,18	28,6	0,98
330	Гороховое пюре	200	16,76	9,52	54,67	371	----	----	----	----	----	----	----	----
2074	Сметана	20	0,56	4,00	0,64	37,0	0,01	0,02	0,02	----	13,62	9,40	1,25	0,03
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	33,00	194,0	57,00	4,50
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	34,60	126	0,28	----	----	----	43,00	264,00	77,00	5,00
	Итого		56,09	30,38	223,45	1336	1	33,50	0,03	----	181,18	568,39	181,28	11,27
Полдник.														
389	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	24,00	22,00	12,00	3,00
	Итого		0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	24,00	22,00	12,00	3,00
Ужин.														
520	Картофельное пюре	300	6,24	10,20	37,14	265	----	----	----	----	----	----	----	----
374	Рыба тушеная с овощами	200	20,40	1,40	----	98	0,28	4,79	0,03	----	53,33	325,97	65,88	1,71
306	Свекла тушеная	125	1,81	4,50	10,77	91	0,02	5,20	----	----	41,01	0,21	23,14	1,45
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	----	----	----
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	1,80	2,60	0,04	0,01
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		36,89	25,40	95,38	761	0,25	10,48	0,08	----	92,16	17,36	53,98	4,38
	Сбалансированность		124,98	97,78	440,74	3051	1,10	48,08	0,18	----	353,35	832,09	313,91	23,91

День Десятый(среда).
Неделя: второй.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ий	Пищевые вещества			Энергети ческая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак.														
160	Суп молочный с макаронными изд	300	8,4	9,48	29,64	169								
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71			0,05			1,80	2,60	0,04 0,01
20060	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21					32,25 198,0	57,75 3,75	
61	Чай с молоком	200	1,63	1,43	15,72	82	0,01	0,33	0,01			58,44 51,49	13,43 1,50	
	Итого		18,09	20,12	79,13	501	0,22	0,33	0,06			92,49 252,09	71,22 5,26	
Второй завтрак.														
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	0,01							
9	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03					11,74 36,02	8,0 0,84	
	Итого		8,84	11,18	17,48	206	0,04					11,74 36,02	8,0 0,84	
Обед.														
134	Суп картофельный с крупой(рис)	300	2,31	4,37	15,62	111								
157	Солянка домашняя	250	15,00	12,93	17,04	244	0,13	13,42	0,01			38,17 184,93	44,52 2,81	
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20					33,00 194,00	57,0 4,50	
000071	Винегрет овощной	150	5,03	13,66	26,31	248	0,14	32,40	0,00	7,02		89,03 123,65	51,29 2,11	
20074	Сметана	20	0,56	4,00	0,64	37,0	0,01	0,02	0,02			13,62 9,40	1,25 0,03	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20		31,60	126	0,28					43,00 264,00	77,0 5,00	
	Итого		35,65	37,06	147,31	1518,0	0,76	45,84	0,03	7,02		216,82 775,98	231,06 14,45	
Полдник.														
389	Сок фруктовый	200	0,80		22,60	94	0,02	4,00				24,00 22,00	12,00 3,00	
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124								
	Итого		3,23	3,15	43,96	218	0,02	4,0				24,0 22,0	12,0 3,0	
Ужин.														
337	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63								
306	Каша пшеничная молочная	250	10,24	14,76	54,76	393								
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21					32,25 198,0	57,75 3,75	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71			0,05			1,80 2,60	0,04 0,01	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57		0,08				8,34 14,34	7,66 1,47	
	Итого		23,78	28,66	102,53	763	0,21	0,08	0,05			42,39 214,94	65,45 5,23	
	Сбалансированность		157,93	100,17	390,41	3206	1,25	50,25	0,14	7,02		387,44 1301,03	387,73 28,78	

День одиннадцатый(четверг).
Неделя: вторая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак.														
181	Каша манная молочная	250	7,26	13,45	39,88	310	----	----	----	----	----	----	----	----
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	1,80	2,60	0,04	0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		15,7	22,75	87,35	617	0,21	0,08	0,05	----	42,39	214,94	65,45	5,23
Второй завтрак.														
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	0,01	----	----	----	----	----	----	----
9	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03	----	----	----	11,74	36,02	8,0	0,84
	Итого		8,84	11,18	17,48	206	0,04	----	----	----	11,74	36,02	8,0	0,84
Обед.														
134	Суп картофельный с крупой (пшено)	300	3,58	4,23	22,53	143	0,20	5,40	0,01	----	24,22	134,48	49,76	1,69
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	146	----	----	----	----	----	----	----	----
330	Гороховое пюре	200	16,76	9,52	54,67	371	----	----	----	----	----	----	----	----
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	33,00	194,0	57,0	4,50
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	31,6	126	0,28	----	----	----	43,00	264,0	77,0	5,40
306	Свекла тушеная	125	1,81	4,50	10,77	91	0,02	5,20	----	----	41,06	0,21	23,14	1,45
	Итого		54,0	27,75	176,17	1166	0,52	5,41	0,06	----	100,36	458,26	134,20	12,49
Полдник.														
389	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	24,0	22,00	12,00	3,00
	Итого		0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	24,00	22,00	12,00	3,00
Ужин.														
520	Картофельное пюре	300	6,24	10,20	37,14	265	----	----	----	----	----	----	----	----
374	Рыба тушеная с овощами	200	20,40	1,40	----	98	0,28	4,96	0,03	----	53,33	325,97	65,88	1,71
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	1,80	2,60	0,04	0,01
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,7	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		35,08	20,90	84,61	670	0,49	5,04	0,08	----	95,72	540,91	131,33	6,94
	Сбалансированность		114,42	82,58	388,21	2753	1,28	14,53	0,20	----	274,21	1272,13	350,98	28,50

День двенадцатый (пятница).
Неделя: вторая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак.															
302	Каша «Геркулес»	250	8,33	13,83	59,09	395	0,14	0,14	0,03	---	121,49	188,72	55,7	1,31	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	---	---	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	---	---	---	32,25	198,0	57,72	3,75	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	---	---	8,34	14,34	7,66	1,47	
	Итого		16,77	23,13	106,56	702	0,35	0,22	0,08	---	163,88	403,66	121,12	6,54	
Второй завтрак.															
20045	Макароны запеченные с сыром	100	5,65	7,31	6,94	116	0,01	7,6	0,06	---	220,83	125,93	16,82	1,02	
694	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	---	---	---	---	---	---	---	---	
	Итого		10,55	12,31	39,44	306	0,01	7,6	0,06		220,83	125,93	16,82	1,02	
Обед.															
124	Щи из свежей капусты с картоф.	300	2,40	5,16	12,00	106	---	---	---	---	---	---	---	---	
487	Птица отварная	100	19,10	7,40	0,50	146	---	---	---	---	---	---	---	---	
302	Каша из пшена с маслом	200	5,21	7,92	28,90	208	---	---	---	---	---	---	---	---	
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	---	---	---	33,00	194,00	57,00	4,50	
45	Салат из квашеной капусты	200	2,92	8,96	17,14	160	0,04	28,84	---	---	75,9	52,18	28,6	0,98	
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	---	31,60	126	0,28	---	---	---	43,00	264,00	77,0	5,00	
	Итого		42,38	31,54	146,24	1035	0,52	28,84	---	---	151,9	510,18	162,6	10,48	
Полдник.															
9	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03	---	---	---	11,74	36,02	8,0	0,84	
338	Фрукты свежие	300	0,27	---	30,60	124	---	---	---	---	---	---	---	---	
	Итого		3,51	4,78	40,48	220	0,03	---	---	---	11,74	36,02	8,0	0,84	
582	Картофель отв. с маслом	300	5,72	8,26	44,6	276	0,26	0,24	0,03	---	28,06	3,12	65,88	1,71	
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	---	---	---	32,25	198,0	57,75	3,75	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	---	---	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01	
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	---	0,08	---	---	8,34	14,34	7,66	1,47	
306	Свекла тушенная	125	1,81	4,5	10,77	91	0,02	5,2	---	---	41,06	0,21	23,14	1,45	
	Итого		15,97	22,06	102,84	674	0,49	5,52	0,08	---	111,51	218,2	154,47	8,39	
	Сбалансированность		89,18	93,82	435,56	2937	1,40	42,18	0,22	---	659,86	1293,99	463,01	27,27	

День тринадцатый(суббота).
Неделя: вторая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
Завтрак.																		
160	Суп молочный с гречневой крупой	250	7,4	8,3	23,8	200	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01				
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75				
61	Чай с молоком	200	1,63	1,43	15,72	82	0,01	0,33	0,01	---	58,44	51,49	13,43	1,50				
	Итого		17,09	18,94	73,29	532	0,22	0,33	0,06	---	92,49	252,09	71,22	5,35				
Второй завтрак.																		
0000314	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
386	Макароны запеченные с сыром	100	5,65	7,31	6,94	116	0,01	7,6	0,06	---	220,83	125,93	16,82	1,02				
	Итого		10,55	12,31	39,44	306	0,01	7,6	0,06	---	220,83	125,93	16,82	1,02				
Обед.																		
139	Суп картофельный с бобовыми	300	7,44	6,72	26,76	200	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
302	Каша рисовая с маслом	200	3,01	8,0	31,6	218	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
20096	Гуляш из отв.говядины	100	14,87	15,83	3,73	217	0,06	1,54	----	----	15,73	147,73	23,14	2,18				
45	Салат из белокочанной капусты	200	2,92	8,96	17,14	160	0,04	28,84	----	----	75,9	52,18	28,6	0,98				
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	31,60	126	0,28	----	----	----	43,00	264,0	77,0	5,00				
	Хлеб ржаной	150	11,55	2,10	56,10	289	0,20	----	----	----	33,00	194,0	57,0	4,50				
	Итого		40,99	41,61	166,93	1210	0,58	30,38	----	----	167,63	657,91	185,74	12,66				
Полдник.																		
389	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	24,00	22,00	12,00	3,00				
	Итого		0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	24,00	22,00	12,00	3,00				
Ужин.																		
516	Макароны отв.с маслом,сахаром	200	6,49	5,44	53,68	290	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	
001	Сыр «Российский»	30	7,47	9,54	----	116	0,02	0,45	0,08	---	300,0	177,0	16,5	0,33				
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47				
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75				
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	---	1,80	2,60	0,04	0,01				
	Итого		22,4	24,28	101,15	713	0,23	0,53	0,13	---	342,39	391,94	81,95	5,56				
	Сбалансированность		91,83	97,14	403,41	2855	1,06	42,84	0,25	---	847,34	1449,87	367,73	27,59				

День четырнадцатый(воскресенье)
Неделя: вторая.

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак.																
160	Суп молочный с макаронными изд	300	8,4	9,48	29,64	169	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,10	71	----	----	----	----	0,05	----	----	1,80	2,60	0,04 0,01
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75
19	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		16,84	18,78	77,11	476	0,21	0,08	0,05	----	----	----	42,39	214,94	65,45	5,23
Второй завтрак.																
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110	0,01	----	----	----	----	----	----	----	----	----
9	Вафли	30	3,24	4,78	9,88	96	0,03	----	----	----	----	----	11,74	36,02	8,0	0,84
	Итого		8,84	11,18	17,48	206	0,04	----	----	----	----	----	11,74	36,02	8,0	0,84
Обед.																
134	Суп картофельный с крупой(рис)	300	2,16	6,24	19,80	146	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
157	Солянка домашняя	250	15,00	12,93	17,04	244	0,13	13,42	0,01	----	----	----	38,17	184,93	44,52	2,81
	Хлеб ржаной	100	7,70	1,40	37,40	193	0,20	----	----	----	----	----	33,00	194,0	57,0	4,50
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	----	34,60	126	0,28	----	----	----	----	----	43,00	264,0	77,0	5,0
	Итого		31,72	25,77	135,31	805	0,63	13,42	0,01	----	----	----	114,17	642,93	178,52	12,31
Полдник.																
338	Сок фруктовый	200	0,80	----	22,60	94	0,02	4,00	----	----	----	----	24,00	22,00	12,00	3,00
9	Печенье	30	2,43	3,15	21,36	124	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
	Итого		3,23	3,15	43,96	218	0,02	4,0	----	----	----	----	24,0	22,0	12,0	3,0
Ужин.																
246	Каша гречневая с маслом ,сахаром	130	6,21	4,67	28,29	180	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----
001	Сыр «Российский»	30	7,47	9,57	----	116	0,02	0,45	0,08	----	----	----	300,00	177,00	16,50	0,33
	Хлеб пшеничный	100	7,99	1,41	33,67	179	0,21	----	----	----	----	----	32,25	198,0	57,75	3,75
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	71	----	----	0,05	----	----	----	1,80	2,60	0,04	0,01
54	Чай с сахаром	200	0,38	0,09	13,70	57	----	0,08	----	----	----	----	8,34	14,34	7,66	1,47
	Итого		22,12	23,54	75,76	603	0,23	0,53	0,13	----	----	----	342,39	391,94	81,95	5,56
	Сбалансированность		82,75	82,42	349,62	2308	1,13	18,03	0,19	----	----	----	534,69	1307,83	345,92	26,94