



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

суточного рациона составленного на основании сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) 2023г. с использованием СанПин 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г.

Неделя: первая  
 Возрастная категория: 12-18 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	<b>День понедельник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
1	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6	0,08	0,4	244	-	146	270	22					2,8	
2	Масло сливочн порцион	20	0,1	17,2	0,1	66,1	0	0	45	-	2,4	3	0					0,02	
3	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	0,03	0,52	13,3	-	111	107	31					1,07	
4	Хлеб пшеничный	125	8,0	1,4	58,0	286,3	0,29	-	-	-	41,3	162,5	67,5					3,0	
5	Икра кабачковая	44	1,0	4,5	-	48,0	0,001	3,22	-	-	18,7	-	16,1					3,22	
	<b>Второй завтрак</b>																		
1	Сок натуральный	200	1,4	-	25,6	108,0	0,06	2,6	-	-	-	-	-					2,8	
2	Яблоко	300	0,9	-	25,8	120,0	0,03	39	-	-	48	33	27					6,6	
3	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	0,1	0,3	5,1	-	95,3	94,8	16,3					0,5	
	<b>Обед</b>																		
1	Щи из свеж капустой и картофелем	500	4,0	8,6	20,0	176,0	0,42	52	1,0	-	25,6	34	23,2					1,4	
2	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	13,6	31,7	-	53	113	38					1,37	
3	Гуляш	120	20,3	19,7	4,8	278,4	0,05	1,7	30,6	-	17	200	28					2,97	
4	Компот из см. сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	-	50	4,3	2,1					0,09	
5	Хлеб пшеничный	150	10,7	1,7	69,6	343,5	0,34	-	-	-	49,5	195,0	81,0					3,6	
6	Салат из свеклы отварной	100	4,9	5,9	19,5	151,3	0,04	42,5	166	-	110	84	43					1,64	

<b>Полдник</b>																					
1	Ряженка	200	6.0	12.0	8.2	169.0	0.06	1.4	0.04	-	240	190	28	0.2							
2	Сдоба	60	5.2	1.8	34	172.6	0.07	0	4.05	-	18	43	7.6	11							
<b>Ужин</b>																					
1	Бобовые отварные	200	19,3	1,7	41,7	259,9	0,35	2,4	22,8	-	139	409	90	5,07							
2	Рыба жареная	100	17.0	8.7	3.2	165.8	0.12	сл	-	-	28	171	17	0.4							
3	Чай	200	0.2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	-	4,5	7,2	3,8	0,73							
4	Хлеб	125	8.9	1.4	58.0	286.3	0.29	-	-	-	41.3	162.5	67.5	3.0							
<b>День вторник</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Каша вязкая геркулесовая	250	10.2	14	40.5	328.8	0.2	0.7	51.9	-	198	269	79	1.9							
2	Яйцо вареное вкрутую	1	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0	62.4	-	19	67	4.2	0.87							
3	Масло сливочн порц	20	0.1	7,2	0.1	66,1	0	0	45	-	2,4	3	0	0.02							
4	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.68	17.3	-	143	130	34	1.09							
5	Хлеб пшеничный	125	8.9	1.4	58.0	286.3	0.29	-	-	-	41.3	162.5	67.5	3.0							
<b>Второй завтрак</b>																					
1	Сок натуральный	200	1.4	-	25.6	108.0	0.6	2.6	-	-	-	-	-	2.8							
2	Печенье	30	2.4	3.0	21.0	120.6	0.01	-	-	-	5.4	24	сл	0.33							
3	Яблоко	300	0.3	-	26.6	120.0	0.03	39	-	-	48	-	27	6.6							
<b>Обед</b>																					
1	Рассольник ленинградский	500	23.7	29	68.1	627.6	0.32	27.7	520	-	105	257	99	3.55							
2	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	13,6	0	-	53	113	38	1,37							
3	Тефтеля	120	17.4	17.6	9.6	266.2	0.04	0.56	2.22	-	31	185	26	2.36							
4	Компот из см.сухофруктов	200	0.5	0	19,8	81	0	0,02	15	-	50	4,3	2,1	0,09							
5	Хлеб пшеничный	150	10.7	1.7	69.6	343.5	0.34	-	-	-	49.5	195.0	81.0	3.6							
6	Салат из сол. капусты	100	1.4	5.1	8.9	88	0.06	80.0	-	-	15.0	0.6	9.0	0.4							
<b>Полдник</b>																					
1	Ряженка	200	6.0	12.0	8.2	169.0	0.06	1.4	0.04	-	240	190	28	0.2							
2	Сдоба	60	5.2	1.8	34	172.6	0.07	0	4.05	-	18	43	7.6	11							
<b>Ужин</b>																					
1	Макаронные изделия отв.	200	7.2	6.5	43.7	262.4	0.08	0	24.5	-	15	54	9.6	0.97							
2	Соус томатный	100	3.3	2.4	8.9	70.8	0.02	2.68	128	-	9.2	24	12	0.52							
3	Колбаса вареная отв.	44	5.5	9.0	0.8	159.0	-	-	-	-	14.5	80.0	10	0.85							

4	Чай	200	0.2	0	6.5	26.8	0.01	0.04	0.3	-	4.5	7.2	3.8	0.73
5	Хлеб пшеничный	125	8.9	1.4	58.0	286.3	0.29	-	-	-	41.3	162.5	67.5	3.0
	<b>День среда</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша рисовая вязкая	160	1.5	4.0	15.8	109.0	-	-	-	-	16.0	72.0	30.4	1.04
2	Сыр	30	7	8.8	0	107.5	0.01	0.21	78	-	264	150	11	0.3
3	Кофейный напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	0.03	0.52	13.3	-	111	107	31	1.07
4	Хлеб пшеничный	125	8.9	1.4	58.0	286.3	0.29	-	--	-	41.3	162.5	67.5	3.0
5	Масло слив порционное	20	0.02	16.6	0.12	154.0	сл	-	-	-	4.4	3.8	0.6	0.04
	<b>Второй завтрак</b>													
1	Сок натуральный	200	1.4	-	25.6	108.0	0.06	2.6	-	-	-	-	-	2.8
2	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	106.7	0.1	0.3	5.1	-	95.3	94.8	16.3	0.5
3	Яблоко	300	0.9	-	25.8	120.0	0.03	39	-	-	48	-	27	6.6
	<b>Обед</b>													
1	Щи из св. капусты и карт.	500	4.0	8.6	20.0	176.0	0.42	52	1.0	-	25.6	34	23.2	1.37
2	Плов	250	19.1	18.4	48.3	435.4	0.09	0.9	327	-	25	242	55	2.75
3	Компот из см.сухофруктов	200	0.5	0	19,8	81	0	0,02	15	-	50	4,3	2,1	0,09
4	Хлеб пшеничный	150	10.7	-	31.4	329.6	0.34	-	-	-	49.5	195.0	81.0	3.6
5	Салат из сол огурцов	100	0.12	12.9	2.4	104	0.06	-	-	-	23.0	10.0	14.0	0.9
	<b>Полдник</b>													
1	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0	0.06	2.0	0.04	-	242.0	182	28	0.2
2	Ватрушка	50	8,3	10,4	15	185,7	0.03	0.07	45.3	-	55	80	8.8	0.35
	<b>Ужин</b>													
1	Картофельное пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9	0.16	13.6	31.7	-	53	113	38	1.37
2	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	120	16.5	8.9	7.5	176.6	0.1	3.27	379	-	54	251	67	1.27
3	Чай	200	0.2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	-	4,5	7,2	3,8	0,73
4	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	14.5	20.5	334	0.07	2.12	86.3	-	224	313	37	2.06
5	Хлеб пшеничный	125	8.9	1.4	58.0	286.3	0.29	-	-	-	41.3	162.5	67.5	3.0
	<b>День четверг</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша молочная гречневая	250	8.9	7.3	33.3	234.1	0.19	0.63	29.9	-	140	219	98	2.94
2	Масло слив порц	20	0.1	7,2	0.1	66,1	0	0	45	-	2,4	3	0	0.02
3	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	0.03	0,52	13,3	-	111	107	31	1,07



1	Щи из свеж капусты и карт	500	4.0	8.6	20.0	176.0	0.42	52	1.0	-	25.6	34.0	23.2	1.4
2	Жаркое по домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,5	0.16	11,9	34,1	-	33	288	56	4,29
3	Компот из см. сухофруктов	200	0.5	0	19,8	81	0	0.02	15	-	50	4,3	2,1	0.09
4	Хлеб пшеничный	150	10.7	1.7	69.6	343.5	0.34	-	-	-	49.5	195.0	81.0	3.6
5	Салат из редьки	100	1.8	7.2	6.4	96.0	0.03	27.5	-	-	35	26	22	1.2
	<b>Полдник</b>													
1	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0	0.06	2.0	0.04	-	242	182	28	0.2
2	Блины	105	5.7	7.7	34.5	235.4	0.02	12	-	-	-	-	12.0	2.0
	<b>Ужин</b>													
1	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,7	47,3	301,1	0.24	0	28,4	-	23	161	56	1,85
2	Соус томатный	100	3.3	2.4	8.9	70.8	0.02	2.68	128	-	9.2	24	12	0.52
3	Хлеб пшеничный	125	8.9	1.4	58.0	286.3	0.29	-	-	-	41.3	162.5	67.5	3.0
4	Чай	200	0.2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	-	4,5	7,2	3,8	0,73
	Котлета рыбная (минтай)	100	14.2	2.6	8.6	114.2	0.08	0.16	19.6	-	36	189	41	0.9
	<b>День суббота</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Суп молочный с геркулесом	250	7.2	8.3	24.1	200.0	0.03	1.0	0.02	-	111.0	91.0	24.0	0.1
2	Сыр	30	7	8.8	0	107.5	0.01	0.21	78	-	264	150	11	0.3
3	Масло слив порц	20	0.1	7.2	0.1	66,1	0	0	45	-	2.4	3	0	0.02
4	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	0.04	0.68	17.3	-	143	130	34	1.09
5	Хлеб пшеничный	120	8.9	1.4	58.0	286.3	0.29	-	-	-	41.3	162.5	67.5	3.0
6	Икра кабачковая	46	1.0	4.5	-	48.0	0.001	3.22	-	-	18.7	-	16.1	3.22
	<b>Второй завтрак</b>													
1	Сок натуральный	200	1.4	-	25.6	108.0	0.6	2.6	-	-	-	-	-	2.8
2	Печенье	30	2.4	3.0	21.0	120.6	0.01	-	-	-	5.4	24.	сл	0.33
3	Апельсин	300	1.5	-	79.2	315.0	0.11	173.4	-	-	98.26	66.47	37.54	0.86
	<b>Обед</b>													
1	Рассольник ленинградский	500	23,7	29	68,1	627,6	0.32	27,7	520	-	105	257	99	3,55
2	Рагу из овощей	200	3,7	9,9	18,1	177,9	0.09	16,2	412	-	74	94	38	1,36
3	Компот из см. сухофруктов	200	0.5	0	19,8	81	0	0,02	15	-	50	4,3	2,1	0.09
4	Мясо отварное	100	28.3	22.8	0.7	321.2	0.07	0.25	48	-	17	269	33	3.87

5	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76	0,02	3,8	1,13	-	32	36	18	1,17
6	Хлеб пшеничный	150	10,7	1,7	69,6	343,5	0,34	-	-	-	49,5	195,0	81,0	3,6
	<b>Полдник</b>													
1	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,06	2,0	0,04	-	242	182	28	0,2
2	Блины	100	5,7	7,7	34,5	235,4	0,02	12	-	-	-	-	12	2
	<b>Ужин</b>													
1	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0	24,5	-	9,1	97	31	0,65
2	Колбаса вар. отварная	44	5,5	9,0	0,8	159,0	-	-	-	-	14,5	80,5	10,0	0,85
3	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	-	4,5	7,2	3,8	0,73
4	Хлеб пшеничный	125	8,9	1,4	58,0	286,3	0,29	-	-	-	41,3	162,5	65,5	3,0
5	Соус томатный	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	2,68	128	-	9,2	24	12	0,52
	<b>День: воскресенье</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша вязкая «Геркулес»	250	10,2	14	40,5	328,8	0,2	0,7	51,9	-	198	269	79	1,9
2	Яйцо вареное вкрутую	1	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0	62,4	-	19	67	4,2	0,87
3	Масло сливочное порц.	20	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	45	-	2,4	3	0	0,02
4	Хлеб пшеничный	125	8,9	1,4	58,0	286,3	0,29	-	-	-	41,3	162,5	67,5	3,0
5	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	-	143	130	34	1,09
	<b>Второй завтрак</b>													
1	Ряженка	200	6,0	12,0	8,2	169,0	0,06	1,4	0,04	-	240	190	28	0,2
2	Сдоба	60	5,2	1,8	34	172,6	0,07	0	4,05	-	18	43	7,6	0,58
	<b>Обед</b>													
1	Суп картофельн с макар	500	25,8	13,9	92,5	598	0,43	34,4	488	-	69	273	10	4,32
2	Плов	250	19,1	18,4	48,3	435,4	0,09	0,9	327	-	25	242	55	2,75
4	Компот из см.сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	-	50	4,3	2,1	0,09
5	Огурец в нарезке по сезон	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,03	10	10	-	23	42	14	0,6
6	Хлеб пшеничный	150	10,7	1,7	60,6	343,5	0,34	-	-	-	49,5	195,0	81,0	3,6
	<b>Полдник</b>													
1	Сок натуральный	220	1,8	-	25,8	116,0	0,9	2,8	-	-	-	-	-	3,0
2	Печенье	30	7,5	11,5	23,6	130,7	0,02	-	-	-	5,4	24	с/л	0,33
3	Апельсин	300	1,5	-	79,2	315,0	0,11	173,4	-	-	98,26	66,47	37,57	0,86
	<b>Ужин</b>													
1	Картофель тушеный	250	4,2	12,8	37	242,0	0,12	2,0	-	-	20,0	106,0	56,0	1,8
2	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,5	8,9	7,5	176,6	0,1	3,27	379	-	54	251	67	1,27

