



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) 2026г.
с использованием СанПин 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020г.

Неделя: вторая
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	Mg	Fe					
	День понедельник																		
	Завтрак																		
1	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.4	300.6	0.08	0.4	244	-	146	270	22					2.8	
2	Масло сливоч.порцион.	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	
4	Хлеб пшеничный	125	8.9	1.4	58.0	286.8	0.29	-	-	-	41.3	162.5	67.5					3.0	
5	Огурец соленый	44	1.0	4.5	-	48.0	0.001	3.22	-	-	18.7	-	16.1					3.22	
	Второй завтрак																		
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	
	Обед																		
1	Щи из свеж капусты и картоф	500	23.1	28.1	28.6	461	0.11	53.8	525	-	187	155	66					2.39	
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 из говядины	120	20.3	19.7	4.8	278.4	0.05	1.7	30.	-	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	180	10.7	1.7	69.6	343.5	0.34	-	-	-	49.5	195.0	81.0					3.6	
6	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.7	76	0.02	3.8	1.13	-	32	36	18					1.17	

4	Хлеб пшеничный	125	8.9	1.4	58.0	286.3	0.29	-	-	41.3	162.5	67.5	3.0
5	Чай	200	0.2	0	6.5	26.8	0	0.04	0.3	4.5	7.2	3.8	0.73
	День среда												
	Неделя вторая												
	Завтрак												
1	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.4	300.6	0.08	0.4	244	146	270	22	2.8
3	Помидор порц по сезону	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	15	79.8	8.4	16	12	0.54
4	Масло сливочное порцион	20	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0	45	2.4	3	0	0.02
5	Кофейн напиток	200	3.8	2.9	11.3	86	0.03	0.52	13.3	111	107	31	1.07
6	Хлеб пшеничный	125	8.9	1.4	58.0	286.3	0.29	-	-	41.3	162.5	67.5	3.0
	Второй завтрак												
1	Сок фруктовый	200	1.4	-	25.6	108	0.6	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
	Обед												
1	Суп картоф с мак изделиями	500	25.8	13.9	92.5	598	0.43	34.4	488	69	273	104	4.32
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	Огурец в нарезке по сезону	100	0.8	0.2	2.5	14.2	0.03	10	10	23	42	14	0.6
4	Хлеб пшеничный	150	10.7	1.7	69.6	343.5	0.34	-	-	49.5	195.0	81.0	3.6
5	Компот из см. сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0.02	15	50	4.3	2.1	0.09
	Полдник												
1	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0	0.06	2.0	0.04	242	182	28	0.2
2	Сырники	200	39.2	11.5	41.3	425.5	0.08	0.37	57.5	275	381	41	1.12
	Ужин												
1	Гречка отварная	160	11.1	8.4	48	311.6	0.28	0	25.6	20	241	160	5.39
2	Колбаса вар отварная	44	5.5	9.0	0.8	159	-	-	-	14.5	80.5	10	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	67.5	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
	День четверг												
	Неделя вторая												
	Завтрак												
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

1	Суп картоф. с горохом	500	33.4	23	81.4	665.7	0.73	23.8	486	-	135	402	145	7.38
2	Картоф. пюре	200	4.3	6.9	26.4	185.9	0.16	13.6	31.7	-	53	113	38	1.37
3	Тефтели	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	Помидор в нарезке по сезону	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	15	79.8	-	8.4	16	12	0.54
	Полдник													
1	Молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123	0.06	2.0	0	-	242	182	28	0.2
2	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.6	405	0.07	0.38	68.2	-	284	388	43	1.14
	Ужин													
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 отвар.	44	5.5	9.0	0.8	159.0	-	-	-	-	14.5	80.5	10	0.85
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
5	Соус томатный	100	3.3	2.4	8.9	70.8	0.02	2.68	128	-	9.2	24	12	0.52
	День: суббота													
	Завтрак													
1	Суп молоч с макарон издел	250	7.0	7.9	24.7	141.0	0.03	1.0	0.02	-	121	94	14	0.1
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 порцион	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	125	8.9	1.4	58.0	286.3	0.29	-	-	-	41.3	162.5	67.5	3.0
6	Икра кабачковая	46	1.0	4.6	-	48.0	0.001	3.22	-	-	18.7	-	16.1	3.22
	Второй завтрак													
1	Сок натуральный	200	1.4	-	25.6	10.8	0.6	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	Апельсин	300	1.5	-	79.2	315.0	0.11	173.4	-	-	98.26	66.47	17.57	0.86
	Обед													
1	Рассольник ленинградский	500	23.7	29	68.1	627.6	0.32	27.7	520	-	105	257	99	3.55
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	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.2	8.7	42	0.02	4.45	1.3	-	35	41	21	1.33
5	Хлеб пшеничный	150	10.7	1.7	69.6	343.5	0.34	-	-	-	49.5	195.0	81.0	3.6

6	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	14.5	20.5	334	0.07	2.12	86.3	-	224	313	37	2.06
---	---------------------------------	-----	------	------	------	-----	------	------	------	---	-----	-----	----	------