

Генеральный директор АО "Комбинат питания"
Петрова И.А.

"01" сентября 2025 год

2025 год

Основное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 12-18 лет

Неделя: Первая

День: Понедельник

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рети.экв /сут)	C	E	
Завтрак																	
	Плов с мясом,огурец соленый (с 01.11-01.04),огурец свежий (с 01.09-01.11;с 01.04-31.05) 250/30	280	16,9	20,82	55,08	426,9	15/143/28	276,4	2,33	45,06		236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,2
	чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,07	0,02	15	60	98	11,1	0,28	1,4		2,8	0	0	0	0,03	0
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54		60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Итого завтрак	555	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75		300	0,35	0,4	225	17,5	2,11 25%
Обед																	
	Салат Здоровье	100	2,3	4,8	2,7	58,8	16	48	0,6	7,7		35	0,06	0,08	65	7,3	1,4
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	10,28	5,6	25,76	111,94	47	124	0,84	18,4		100,4	0,16	0,16	0	4,1	0,95
	Котлета мясная	100	11,8	10,2	22,1	205,33	111	73,91	1,68	22,95		92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46
	Рагу из овощей	180	0,6	10,7	25,2	282,9	59/204	123,1	0,8	11,2		91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,21
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5		21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9		26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35		53	0,06	0,06	0	0	0,45
	Итого обед	910	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105		420	0,49	0,6	315	24,5	5,26 35%
Полдник																	
	Кисло- молочный продукт в т/п	250	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5		72	0,02	0,06	32	1,4	0
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7		21	0,03	0,02	35	4	0,16
	Желе творожный	30	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5		27	0,09	0,02	23	1,6	1,2
	Итого полдник	405	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30		120	0,14	0,1	90	7	1,36 10%
Итого день		1870	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210		840	0,98	1,1	630	49	8,73 70%

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг					Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(ретинол в/сут)	C	E		
Завтрак																		
	Каша молочная с крупой пшенной, масло сливочное 250/10	260	7,08	4,9	41	174,19	2	203,83	1,01	12,33	26,3	0,2	0,31	55	13,78	0,75		
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1		
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	105	58,67	0,6	29,33	132	0,03	0,02	0	1,47	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91		
	Итого завтрак	595	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	234,1	17,5	2	25%	
Обед																		
	Салат из квашенной капусты с зеленым горошком	100	0,61	0,06	0,9	6	136/1	12	0	7,7	13	0,06	0,06	0	1,8	2,7		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,46	6,62	30,95	283,1	34	193,3	0,8	21,23	143,87	0,2	0,29	103,9	0,5	0,3		
	Гуляш мясной	120	12,66	18,89	36,9	254,7	77	127,03	2,33	16,67	93	0,06	0,02	142	0,1	0,33		
	Каша распыченная гречневая	180	4,25	5,73	7,01	115,17	60	36,68	0,79	14,65	69,13	0,07	0,09	60	4,4	1,6		
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	17,7	0		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39		
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45		
	Итого обед	930	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	305,9	24,5	5,77	35%	
Полдник																		
	Сок фруктовый	250	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2		
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	11	0,03	0,02	35	4	0,16		
	Булочка "Веснушка"	50	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	76,4	0,09	0,02	25	1	0,6		
	Итого полдник	375	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96	10%	
	Итого день	1900	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	70%	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Вариант №10

[illegible]

Вариант № 11

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]