



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

№ " января 2026 год

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

Неделя: Первая

День: Понедельник

Вариант № 1

Вариант № 1

[illegible]

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(рет.экв /сут)	C	E	
Завтрак																	
	Тефтели мясные в соусе 100/50	150	8,4	9,84	12,3	180	11/200	151,8	0,38	8,53	95,3		0,07	119,45	17,47	1,3	
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180/5	185	8,5	10,98	42,78	246,9	60	124,6	1,95	36,53	141		0,28	105,55	0	0,1	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8		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		0,05	0	0	0,91	
	Итого завтрак	605	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300		0,4	225	17,5	2,31	25%
Обед																	
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	0,8	2	3,9	36,8	145	64	0,6	5,6	17		0,04	76	8,2	1,3	
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками, 250/20	270	3,31	6,87	18,23	144,8	41	72,5	0,6	20,77	62,7		0,05	0	2,8	2,28	
	Поджарка из рыбы	150	17,39	18,1	20,5	314,46	129	163	0,8	23,4	150,8		0,17	56	3,1	1,43	
	Пюре картофельное, масло сливочное 180/5	185	3,58	4,08	39,93	189,51	53	80,51	1,82	24,58	107		0,18	183	0,4	0,15	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4		0,05	0	10	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1		0,03	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53		0,06	0	0	0,45	
	Итого обед	985	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420		0,6	315	24,5	6	35%
Полдник																	
	Кисло- молочный продукт	250	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72		0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21		0,03	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	50	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27		0,09	23	1,6	0,26	
	Итого полдник	425	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120		0,14	90	7	0,42	10%
Итого день		2015	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840		0,98	630	49	8,73	70%

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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(рет.эк 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 распсчета 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]

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 вязкая молочная из пшеничной крупы ,масло сливочное 250/5	255	6,9	1,07	43,27	204,28	161	229,17	0,71	26,1	87,19	0,21	0,31	45,9	13,92	1,93	
	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	
	Какао с молоком	200	3,78	6,5	26	125,11	101	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	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	590	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	3,18	25%
Обед																	
	Салат Витаминный	100	0,6	0,21	0,9	12	142/48	24	0	14,7	23	0,09	0,07	20	1,8	0,5	
	Свекольник, сметана, 250/10	260	8,26	10,58	26,24	201,87	180	178,31	2,22	9,85	185,6	0,15	0,23	250	6,04	1,75	
	Плов с мясом	200	16,3	20,38	51,38	437	15	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3	
	Напиток Брусничный	200	0,52	0,18	24,84	122,9	210	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	16,4	0,2	
	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	840	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,59	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Кеос столичный	30	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	1	0,6	
	Итого полдник	355	9	9,2	38,3	259		120	1,8	30	120	0,14	0,1	90	7	0,96	10%
Итого день		1785	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	70%

[illegible]

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(рет.экв/c yr)	C	E	
Завтрак																	
	Запеканка творожная с морковью , молоко стуженное 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	8/210	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	2,12	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	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	550	22,5	23	95,75	680		300	4,5	75	300	0,35	0,4	225	17,5	3,03	25%
Обед																	
	Морская капуста, тушенная с овощами	100	1,86	5,22	7,87	62	17	22,9	0,8	24	16,6	0,04	0,06	45	0,96	1,1	
	Суп картофельный с бобовыми/горохом/	250	3,89	7,03	11,79	199,47	47	96,51	1,27	7,85	104,2	0,07	0,06	25	4,4	0,3	
	Рагу из птицы с картофелем	200	19,33	18,8	54,9	404,1	74	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	2,5	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	28,8	108,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	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	830	31,5	32,2	134,05	965		420	6,3	105	420	0,49	0,6	315	24,5	4,74	35%
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка "Веснушка"	50	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	62,1	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	1755	63	64,4	268,1	1904		840	12,6	210	840	0,98	1,1	630	49	8,73	70%

