



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
ООО «Компания
«ПРОФИ-ГРУПП»
М.А. Паева



ПРОВЕРЕНО
Инженер-технолог
ООО «Компания «ПРОФИ-
ГРУПП»
С.П.Халиуллина



ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ
КАТЕГОРИИ 12 лет и старше
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Пермь – 2025

Библиография

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь-2013).
3. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждения. (Пермь-2018).



**Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День: 1

Неделя: 1

Рацион: С.школа 5-11 класс

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: С.школа 5-11 класс(зимне-весенний)

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
72/18	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	45	2	4	23	134				20		8	16	4	1
226/18	Каша "Дружба"	230	6	8	32	220,3			2	45		150	161	35	1
465/18	Кофеинный напиток с молоком	200	3	3	14	88		1	19			108	77	13	
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак			16	17	119	682,7			3	84	1	278	300	62	2
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
392/13	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	130	14	15	10	234					1	13	131	17	2
386/18	Рис припущеный	180	4	6	34	212			31		3	71	22		
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84					20	19	14	1	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2					11	47	14	1	
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5					6	20	4		
Итого за Обед			28	33	116	883			15	31	5	109	389	110	6
Полдник															
545/18	Сдобы обыкновенная	100	8	3	48	248			18	1	17	58	11	1	
519/13	Напиток из шиповника	250	1		29	121,3			88			15	4	4	2
Итого за Полдник			9	3	77	369,3			88	18	1	32	62	15	3
Итого за день			53	53	312	1935			106	133	7	419	751	187	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 1

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: С.школа 5-11 класс

Категория: С.школа 5-11 класс(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2		
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4		
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1		
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6			
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1		
Итого за Завтрак		27	18	64	602,5				1	54	1	89	390	151	8		
Обед																	
9/18	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	6	8	94			18			5	42	31	14	1	
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1		
375/18	Плов из отварной птицы	220	22	25	29	427,4			1	86	6	30	121	39	2		
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1					
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	14	63	19	2	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6			
Итого за Обед		32	35	99	849				28	89	12	114	307	104	6		
Полдник																	
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1						57	1	56	80	11	1
494/18	Компот из плодов сушеных (курага)	250			22	90							21	13	5	1	
Итого за Полдник		6	5	53	283,1							57	1	77	93	16	2
Итого за день		65	58	216	1 734,6				29	200	14	280	790	271	16		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 1

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 3

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: С.школа 5-11 класс

Категория: С.школа 5-11 класс(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1	
268/18	Омлет натуральный	180	16	17	4	235,4			1	313	1	142	269	22	3	
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1	
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1	
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4		
Итого за Завтрак			24	25	64	576,5			4	331	2	186	388	57	6	
Обед																
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3	
95/18	Борщ с капустой и картофелем	250	2	4	7	75,6			7		2	41	53	26	1	
433/18	Сметана	10		2		15,8				10		8	5	1		
341/18	Котлеты "Пермские"	100	14	8	10	171			1		1	21	139	19	2	
380/18	Капуста тушеная	180	4	6	15	129,6			26	31	1	108	80	41	2	
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1	
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4		
Итого за Обед			34	26	144	955,1			39	41	5	239	558	179	13	
Полдник																
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	42	260					41	1	30	64	12	1
491/18	Компот из ягод замороженных	250			13	55			21			9	8	8		
Итого за Полдник			8	7	55	315			21	41	1	39	72	20	1	
Итого за день			66	58	263	1 846,6			64	413	8	464	1 018	256		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 1

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 4

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: С.школа 5-11 класс

Категория: С.школа 5-11 класс(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
100/13	Сыр сырчужный твердый порциями	20	5	5		68,6							180	118	10
233/18	Каша пшеничная молочная жидккая	230	7	8	33	229,8			1	43			138	173	43
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19			111	91	22
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94							8	26	6
82/18	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			11				24	17	14
Итого за Завтрак			19	17	82	552,4			13	62			461	425	95
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
360/18	Тефтели из печени с рисом	130	17	8	19	218,4			13	4 833	1	103	311	33	5
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1
487/18	Компот из яблок с лимоном	200			14	60			3			14	8	6	1
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			32	29	108	825,7			35	4 869	6	250	640	149	11
Полдник															
549/18	Кекс "Детский"	100	6	19	34	330,7					141	1	30	71	15
460/18	Чай с молоком	250	2	2	14	80					12		74	57	13
Итого за Полдник			8	21	48	410,7					153	1	104	128	28
Итого за день			59	67	238	1 788,8			48	5 084	7	815	1 193	272	18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 1

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 5

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: С.школа 5-11 класс

Категория: С.школа 5-11 класс(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак																	
345/13	Биточки рыбные	100	14	2	10	113						1	35	160	23	1	
414/13	Рис отварной	180	4	7	41	245,5							6	85	27	1	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3			1				
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94							8	26	6		
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2							11	47	14	1	
Итого за Завтрак			23	9	95	560,7				3	1	61	318	70	3		
Обед																	
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11				3			23	24	14	1	
117/18	Суп из овощей	250	2	5	9	83,3				9		2	29	52	22	1	
479/13	Сметана	10		2		16,2							9	6	1		
371/18	Кнели из птицы с рисом	100	17	19	7	267,1				1	84	1	26	110	22	1	
258/18	Макароны отварные с овощами	180	6	4	31	187,2				4	30	1	24	70	22	1	
519/13	Напиток из шиповника	200	1		23	97				70			12	3	3	2	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4						1	21	95	28	2	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94							8	26	6		
Итого за Обед			34	31	112	860,2				87	114	5	152	386	118	8	
Полдник																	
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1						57	1	56	80	11	1
457/18	Чай с сахаром	250			12	47,5							6	10	5	1	
Итого за Полдник			6	5	43	240,6						57	1	62	90	16	2
Итого за день			63	45	250	1 661,5				87	174	7	275	794	204	13	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 6

Неделя: 1

Рацион: С.школа 5-11 класс

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: С.школа 5-11 класс(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
372/18	Биточки из птицы припущеные	100	15	10	9	182,9			1	58	1	40	98	19	1
195/13	Рагу из овощей	180	4	10	15	162			14		4	61	95	35	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
109/13	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104,4					1	21	95	28	2
Итого за Завтрак		25	21	69	559,8				16	58	6	136	317	91	5
Обед															
47/18	Винегрет овощной	100	1	3	7	61			6		5	23	42	18	1
129/13	Борщ с фасолью и картофелем	250	4	5	14	116			7		2	43	99	34	2
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
343/13	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	12	7	6	132,8			4		4	32	188	36	1
173/13	Картофель отварной	180	3	7	23	171			25			20	95	36	1
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		27	24	105	753,6				54		12	168	531	158	8
Полдник															
543/18	Булочка дорожная	100	7	13	48	341,7				66	1	16	53	10	1
484/18	Кисель из концентрата плодового или ягодного	250			19	75						4	7		
Итого за Полдник		7	13	67	416,7					66	1	20	60	10	1
Итого за день		59	58	241	1730,1				70	124	19	324	908	259	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 7

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: С.школа 5-11 класс

Категория: С.школа 5-11 класс(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
72/18	Бутерброды с повидлом (1-й вариант)	45	2	4	23	134				20		8	16	4	1
226/18	Каша "Дружба"	230	6	8	32	220,3			2	45		150	161	35	1
465/18	Кофеинный напиток с молоком	200	3	3	14	88			1	19		108	77	13	
589/13	Пряники	40	2	2	30	146,4					1	4	20	4	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Завтрак		16	17	119	682,7			3	84	1	278	300	62	2	
Обед															
115/13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119			7		3	41	37	15	1
147/13	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	3	19	111,3			8		1	15	64	24	1
391/13	Фрикадельки из говядины паровые	100	14	13	7	197						9	137	17	2
202/18	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	7	12	208,3				29	1	17	161	106	4
501/18	Сок фруктовый	200	1		25	107,5			5			18	18	10	4
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед		32	32	101	889,3			20	29	5	119	490	192	13	
Полдник															
545/18	Сдоба обыкновенная	100	8	3	48	248				18	1	17	58	11	1
494/18	Компот из плодов сушеных (курага)	250			22	90						21	13	5	1
Итого за Полдник		8	3	70	338					18	1	38	71	16	2
Итого за день		56	52	290	1 910			23	131	7	435	861	270	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 8

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: С.школа 5-11 класс

Категория: С.школа 5-11 класс(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
348/18	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	9	9	173			2			16	141	19	2
256/18	Макаронные изделия отварные	180	7	7	35	228,4				41	1	17	54	11	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5	1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1
Итого за Завтрак			25	16	84	587,6			3	41	1	60	277	55	5
Обед															
16/18	Салат из соленых огурцов с луком	100		6	1	60			1			4	5	9	2
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83			18			2	34	48	22
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1	
375/18	Глов из отварной птицы	220	22	25	29	427,4			1	86	6	30	121	39	2
495/18	Компот из смеси сухофруктов	200	1		20	84						20	19	14	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						1	14	63	19
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
Итого за Обед			30	38	86	810,7			20	86	13	118	286	101	6
Полдник															
549/18	Кекс "Детский"	100	6	19	34	330,7						141	1	30	71
491/18	Компот из ягод замороженных	250			13	55			21			9	8	8	
Итого за Полдник			6	19	47	385,7			21	141	1	39	79	23	1
Итого за день			61	73	217	1 784			44	268	15	217	642	179	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 9

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: С.школа 5-11 класс

Категория: С.школа 5-11 класс(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
300/13	Яйца вареные	40	5	5		63						22	77	5	1	
232/18	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	230	7	9	29	231,8			2	49	1	182	217	56	1	
461/18	Чай каркаде	200			14	56				3		1				
590/13	Печенье	40	3	4	30	166,8					1	12	36	8	1	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
Итого за Завтрак			18	18	93	611,6			2	52	2	225	356	75	3	
Обед																
175/13	Кукуруза отварная	100	9	6	62	332,9					1	26	196	64	3	
134/13	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121,3			8		2	16	63	26	1	
479/13	Сметана	10		2		16,2						9	6	1		
310/18	Шницель рыбный натуральный	100	15	1	10	113,3			3	20	1	68	212	35	1	
377/18	Пюре картофельное	180	4	7	11	122,4			5	36		46	93	30	1	
496/18	Напиток из шиповника	200	1		18	78			80		1	12	3	3	1	
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1	
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4		
Итого за Обед			35	21	142	906,8			96	56	5	194	640	177	8	
Полдник																
530/18	Ватрушка с повидлом	100	6	2	58	276,7					14	1	18	45	11	1
460/18	Чай с молоком	250	2	2	14	80					12		74	57	13	1
Итого за Полдник			8	4	72	356,7					26	1	92	102	24	2
Итого за день			61	43	307	1 875,1					98	134	8	511	1 098	276

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 10

Неделя: 2

Рацион: С.школа 5-11 класс

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: С.школа 5-11 класс(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
313/13	Запеканка из творога	180	29	30	29	510			1		1	356	416	46	1
481/13	Молоко сущенное	40	3	3	22	131,2						123	88	14	
457/18	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5						6	20	4	
82/18	Фрукты свежие	120			12	52,8			8			19	13	11	3
Итого за Завтрак			34	33	87	802,5			9		1	509	545	79	5
Обед															
50/13	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89			6		2	33	38	19	1
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2	4	15	108			9			19	66	26	1
347/18	Котлеты "Школьные"	100	15	11	13	210			1	25		48	148	21	2
380/18	Капуста тушеная	180	4	6	15	129,6			26	31	1	108	80	41	2
510/13	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93			12			19	12	8	1
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6	
Итого за Обед			30	27	106	793,2			54	56	4	249	433	140	9
Полдник															
550/18	Манник	100	6	5	31	193,1					57	1	56	80	11
501/13	Кофеинный напиток с молоком	250	4	3	20	98,8			2			158	113	18	
Итого за Полдник			10	8	51	291,9			2	57	1	214	193	29	1
Итого за день			74	68	244	1 887,6			65	113	6	972	1 171	248	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: 11

Сезон: Зимне-весенний

Неделя: 2

Возрастная категория: 12 лет и старше

Рацион: С.школа 5-11 класс

Категория: С.школа 5-11 класс(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
149/18	Овощи консервированные порциями (огурцы)	100	1		2	11			3			23	24	14	1
407/13	Ragu из птицы	220	17	18	20	311,8			13		4	31	175	49	2
462/18	Какао с молоком	200	3	3	14	94			1	19		111	91	22	1
108/13	Хлеб пшеничный	30	2		15	70,5					6	20	4		
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
Итого за Завтрак		26	21	64	556,9				17	19	5	185	373	108	6
Обед															
49/13	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	1	10	5	117			15		5	31	20	12	1
128/13	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95			10		2	35	53	26	1
479/13	Сметана	10		2		16,2					9	6	1		
388/13	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	14	15	11	236,8			1		1	32	153	21	2
291/13	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	173,9					1	7	43	10	1
491/18	Компот из ягод замороженных	200			11	44			17		8	6	6		
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94					8	26	6		
Итого за Обед		30	33	106	846,5				43		10	144	370	101	7
Полдник															
538/18	Шанежка наливная	100	8	7	42	260				41	1	30	64	12	1
509/13	Компот из яблок с лимоном	250			31	128,8			4			14	9	6	2
Итого за Полдник		8	7	73	388,8				4	41	1	44	73	18	3
Итого за день		64	61	243	1 792,2				64	60	16	373	816	227	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: 12

Неделя: 2

Рацион: С.школа 5-11 класс

Сезон: Зимне-весенний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: С.школа 5-11 класс(зимне-весенний)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак																
341/18	Котлеты "Пермские"	100	14	8	10	171			1			1	21	139	19	2
237/18	Рис с овощами	180	5	5	38	213,6			2			2	23	101	35	1
459/18	Чай с лимоном	200			10	40			1			8	9	5		1
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
109/13	Хлеб ржаной	30	2		10	52,2						11	47	14	1	
Итого за Завтрак		24	13	88	570,8				4			3	71	322	79	5
Обед																
157/18	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	100	3	4	5	63,8			2	18		18	54	18	1	
135/18	Суп-пюре из разных овощей	250	3	5	9	91,5			6	27		78	81	28	1	
369/13	Жаркое по-домашнему	220	26	23	17	379			8		1	35	266	56	3	
494/18	Компот из изюма	200			18	72						16	11	4	1	
109/13	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6					1	14	63	19	2	
108/13	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8	26	6		
Итого за Обед		38	32	82	769,9				16	45	2	169	501	131	8	
Полдник																
549/18	Кекс "Детский"	100	6	19	34	330,7					141	1	30	71	15	1
503/13	Кисель из концентрата плодового или ягодного	250	2		36	152,5							1			
Итого за Полдник		8	19	70	483,2						141	1	31	71	15	1
Итого за день		70	64	240	1 823,9				20	186	6	271	894	225	14	

Составил Ольга Рашумчина С.А.Дата 01.12.2025

Структура пищевой ценности по приемам пищи и дням

Калорийность. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	1 935,0	101,6	70,0	682,7	35,9	24,7	883,0	46,4	31,9	369,3	19,4	13,4
1	2	1 734,6	91,1	70,0	602,5	31,6	24,3	849,0	44,6	34,3	283,1	14,9	11,4
1	3	1 846,6	97,0	70,0	576,5	30,3	21,9	955,1	50,2	36,2	315,0	16,5	11,9
1	4	1 788,7	93,9	70,0	552,4	29,0	21,6	825,7	43,4	32,3	410,7	21,6	16,1
1	5	1 661,5	87,3	70,0	560,7	29,4	23,6	860,2	45,2	36,2	240,6	12,6	10,1
1	6	1 730,0	90,9	70,0	559,8	29,4	22,6	753,6	39,6	30,5	416,7	21,9	16,9
1	среднее	1 782,7	93,6	70,0	589,1	30,9	23,1	854,4	44,9	33,5	339,2	17,8	13,3
2	1	1 910,0	100,3	70,0	682,7	35,9	25,0	889,2	46,7	32,6	338,0	17,8	12,4
2	2	1 784,0	93,7	70,0	587,6	30,9	23,1	810,7	42,6	31,8	385,7	20,3	15,1
2	3	1 875,1	98,5	70,0	611,6	32,1	22,8	906,8	47,6	33,9	356,7	18,7	13,3
2	4	1 887,5	99,1	70,0	802,5	42,1	29,8	793,2	41,7	29,4	291,8	15,3	10,8
2	5	1 792,1	94,1	70,0	556,9	29,2	21,8	846,5	44,5	33,1	388,8	20,4	15,2
2	6	1 823,9	95,8	70,0	570,8	30,0	21,9	769,9	40,4	29,5	483,2	25,4	18,5
2	среднее	1 845,4	96,9	70,0	635,4	33,4	24,1	836,1	43,9	31,7	374,0	19,6	14,2
период	среднее	1 814,1	95,3	70,0	612,2	32,2	23,6	845,2	44,4	32,6	356,6	18,7	13,8

Белки. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	52,7	83,6	70,0	15,8	25,1	21,0	28,0	44,4	37,2	8,9	14,1	11,8
1	2	64,3	102,0	70,0	26,7	42,3	29,0	31,7	50,3	34,5	5,9	9,4	6,4
1	3	66,4	105,4	70,0	23,9	38,0	25,2	34,6	54,9	36,5	7,9	12,5	8,3
1	4	58,6	93,1	70,0	19,0	30,1	22,6	31,5	50,0	37,6	8,1	12,9	9,7
1	5	62,6	99,4	70,0	23,3	37,1	26,1	33,5	53,1	37,4	5,8	9,2	6,5
1	6	60,0	95,2	70,0	25,6	40,6	29,8	27,2	43,2	31,8	7,2	11,4	8,4
1	среднее	60,8	96,4	70,0	22,4	35,5	25,8	31,1	49,3	35,8	7,3	11,6	8,4
2	1	56,0	88,9	70,0	15,8	25,1	19,8	31,8	50,5	39,8	8,4	13,3	10,5
2	2	61,3	97,3	70,0	25,1	39,8	28,6	29,8	47,4	34,1	6,4	10,1	7,3
2	3	61,8	98,1	70,0	18,6	29,5	21,0	35,4	56,2	40,1	7,8	12,4	8,9
2	4	72,8	115,6	70,0	34,6	55,0	33,3	28,6	45,5	27,5	9,5	15,1	9,2
2	5	64,5	102,4	70,0	26,4	41,9	28,6	30,2	47,9	32,8	8,0	12,7	8,6
2	6	69,8	110,7	70,0	24,1	38,2	24,2	37,8	60,0	37,9	7,9	12,5	7,9
2	среднее	64,4	102,2	70,0	24,1	38,2	26,2	32,3	51,2	35,1	8,0	12,7	8,7
период	среднее	62,6	99,3	70,0	23,2	36,9	26,0	31,7	50,3	35,4	7,6	12,1	8,6

Жиры. Структура по дням

Неде	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	53,5	83,1	70,0	16,2	25,1	21,2	34,1	53,0	44,7	3,2	4,9	4,2
1	2	60,1	93,2	70,0	18,8	29,2	21,9	36,1	56,0	42,1	5,2	8,0	6,0
1	3	59,2	91,9	70,0	25,3	39,3	30,0	26,9	41,8	31,8	6,9	10,8	8,2
1	4	66,4	103,0	70,0	16,9	26,3	17,9	29,0	45,0	30,6	20,4	31,7	21,5
1	5	46,3	72,0	70,0	10,1	15,7	15,2	31,0	48,1	46,8	5,3	8,2	8,0
1	6	58,5	90,8	70,0	20,3	31,5	24,3	24,9	38,6	29,8	13,3	20,7	16,0
1	среднее	57,3	89,0	70,0	17,9	27,8	21,9	30,3	47,1	37,0	9,1	14,1	11,1
2	1	51,2	79,5	70,0	16,2	25,1	22,1	32,2	50,0	44,0	2,8	4,4	3,8
2	2	74,0	114,9	70,0	16,8	26,1	15,9	38,2	59,4	36,2	18,9	29,4	17,9
2	3	43,9	68,2	70,0	18,2	28,2	29,0	21,8	33,8	34,7	4,0	6,1	6,3
2	4	71,0	110,2	70,0	34,5	53,5	34,0	28,0	43,4	27,6	8,5	13,2	8,4
2	5	62,2	96,6	70,0	21,8	33,9	24,6	33,3	51,7	37,5	7,1	10,9	7,9
2	6	65,3	101,3	70,0	14,1	21,9	15,1	32,4	50,2	34,7	18,8	29,2	20,2
2	среднее	61,3	95,1	70,0	20,3	31,5	23,2	31,0	48,1	35,4	10,0	15,5	11,4
период	среднее	59,3	92,1	70,0	19,1	29,7	22,5	30,7	47,6	36,2	9,5	14,8	11,3

Углеводы. Структура по дням

Неде ль	День	Всего ()			Завтрак (25%)			Обед (30%)			Полдник (15%)		
		Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.	Значение	% сут. нормы	%сут. знач.
1	1	310,5	115,8	70,0	118,4	44,2	26,7	115,8	43,2	26,1	76,3	28,5	17,2
1	2	215,5	80,4	70,0	63,5	23,7	20,6	99,1	37,0	32,2	53,0	19,8	17,2
1	3	261,4	97,5	70,0	62,9	23,5	16,9	143,3	53,4	38,4	55,2	20,6	14,8
1	4	238,9	89,1	70,0	81,0	30,2	23,7	109,2	40,7	32,0	48,8	18,2	14,3
1	5	248,0	92,5	70,0	93,9	35,0	26,5	111,5	41,6	31,5	42,7	15,9	12,1
1	6	239,9	89,5	70,0	68,5	25,5	20,0	104,7	39,1	30,6	66,8	24,9	19,5
1	среднее	252,4	94,1	70,0	81,4	30,3	22,6	113,9	42,5	31,6	57,1	21,3	15,8
2	1	288,2	107,5	70,0	118,4	44,2	28,8	100,1	37,3	24,3	69,7	26,0	16,9
2	2	217,6	81,2	70,0	83,7	31,2	26,9	86,2	32,1	27,7	47,8	17,8	15,4
2	3	307,8	114,8	70,0	93,2	34,8	21,2	142,2	53,0	32,3	72,4	27,0	16,5
2	4	243,7	90,9	70,0	86,7	32,3	24,9	106,0	39,6	30,5	51,0	19,0	14,6
2	5	242,8	90,6	70,0	63,6	23,7	18,3	106,0	39,6	30,6	73,2	27,3	21,1
2	6	238,5	88,9	70,0	86,4	32,2	25,4	81,4	30,4	23,9	70,6	26,4	20,7
2	среднее	256,4	95,6	70,0	88,7	33,1	24,2	103,7	38,7	28,3	64,1	23,9	17,5
период	среднее	254,4	94,9	70,0	85,0	31,7	23,4	108,8	40,6	29,9	60,6	22,6	16,7

Среднее значение за период

Наименование приема пищи / Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак	550	90	92	383	2720
Норма: 20-25%		18,0 - 22,5	18,4 - 23,0	76,6 - 95,75	544 - 680
Факт: 23,6%		23,2	19,1	85,0	612,2
Обед	800	90	92	383	2720
Норма: 30-35%		27,0 - 31,5	27,6 - 32,2	114,9 - 134,05	816 - 952
Факт: 32,6%		31,7	30,7	108,8	845,2