

СОГЛАСОВАНО

Фельдшер

Е.В. Кузьминых

"31" августа 2026г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры		
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	B2	PP	C	E			
1 день , Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед																			
	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,57	4,09	3,33	48	2,94	135,75	31,29	18,8	30,98	0,81	0	0,03	0,05	0,37	19,79	0	
	Суп с изделиями макаронными и картофелем	300	4,86	10,95	17,28	185,7	0	0	20,07	18,33	101,04	2,43	0	0,03	0,03	3,36	3,69	0,15	111
	Азу	300	22,63	19,24	44,05	441,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44,87	0	61	
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	9,5	38,65	0	0	9,39	3	2,59	0,1	0	0	0	0,4	0,1	410	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Апельсин	200	1,29	0,3	11	58,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33,59	0		
	Итого	1180	35,13	35,18	121,26	942,73	2,94	135,75	60,75	40,13	134,61	3,34		0,06	0,08	3,73	102,34	0,25	
Итого за: 1 день		1180	35,13	35,18	121,26	942,73	2,94	135,75	60,75	40,13	134,61	3,34		0,06	0,08	3,73	102,34	0,25	
2 день, Неделя: первая, Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед																			
	Салат из капусты с перцем	100	1,62	4	6,22	67,98	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне (копия)	300	5,4	12,39	10,14	201,48	0	0	57,27	42,21	170,79	6,15	0	0,09	0,21	1,5	12,69	0,3	2001
	Картофельное пюре	210	3,36	3,67	27,29	156,19	953,86	950,84	26,15	39,01	99,53	1,58	21,61	0,18	0,12	2,16	33,44	0	
	Тефтели мясные в томатном соусе	120	14,89	14,68	9,43	229,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	64
	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,89	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	348	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	1010	31,35	35,34	116,07	937,08	953,86	950,84	83,42	81,22	270,32	7,73	21,61	0,27	0,33	3,66	46,33	0,3	
Итого за: 2 день		1010	31,35	35,34	116,07	937,08	953,86	950,84	83,42	81,22	270,32	7,73	21,61	0,27	0,33	3,66	46,33	0,3	
3 день, Неделя: первая, Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед																			
	Винегрет с растительным маслом	100	1,61	5,19	8,31	90,68	205,49	306,02	23,55	21,94	47,18	0,88	0	0,05	0,05	0,64	10,97	0	
	Суп гороховый с гречками	300	7,43	4,2	18,83	223,96	0	0	34,8	0	0	1,2	0	0,24	0,12	0	9,11	0	
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,21	5,41	46,45	263,61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	203
	Голубцы ленивые	120	12,27	28,25	15,96	369,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,67	0	72
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,07	0,07	7,9	23,36	0	0	7,36	2,7	2,2	0,44	0,05	0,12	0,12	1,3	10,14	1,03	10107
	Хлеб ржаной	80	5,18	0,8	32	152	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	1000	33,77	43,92	129,45	1123,26	205,49	306,02	65,71	24,64	49,38	2,52	0,05	0,41	0,29	1,94	31,89	1,03	
Итого за: 3 день		1000	33,77	43,92	129,45	1123,26	205,49	306,02	65,71	24,64	49,38	2,52	0,05	0,41	0,29	1,94	31,89	1,03	
4 день, Неделя: Первая, Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед																			
	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,79	24	0	0	14	20	26	0,89	0	0,05	0,03	0,5	25	0,69	1038
	Суп картофельный с рыбой	300	8,33	5,89	26,78	186,67	0	0	12,2	0	0	7,99	0	0,19	0,11	0	26,78	0	200
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	200	9,76	11,56	45,02	325,19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,74	0	171	
	Гуляш	120	18	7,2	4,8	165,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	260
	Компот из изюма	200	0,25	0,05	15,42	64	0	0	13,77	5,75	14,57	0,36	0	0,01	0	0,05	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	1000	43,12	25,5	131,91	936,15			39,97	25,75	40,57	9,24		0,25	0,14	0,55	52,52	0,69	

Итого за: 4 день		1000	43,12	25,5	131,91	936,15			39,97	25,75	40,57	9,24		0,25	0,14	0,55	52,52	0,69	
5 день, Неделя: первая, Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед																			
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,65	7,09	8,5	103,52	0	0	36,59	21,52	43,81	1,35	0	0,01	0,03	0,23	4,8	0	18
	Суп с клецками	300	6	7,08	33,47	213,83	0	0	71,28	0	0	1,3	0	0	0,04	0	0,37	0	225
	СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ, КАПУСТА ТУШЕНАЯ)	200	4,54	5,77	19,67	168,33	287,3	700,26	78,54	19,06	106,77	0,89	0,01	0,11	0,08	1,66	25,67	0,33	346
	Фрикадельки из кур	120	15,62	21,67	61,09	292,36	296,73	146,18	56,73	16,71	98,18	0	0	0	0	0	2,31	0	297
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0	95
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	1000	33,99	42,31	168,93	994,73	584,03	846,44	243,14	57,29	248,76	3,54	0,01	0,12	0,15	1,89	57,15	0,33	
Итого за: 5 день		1000	33,99	42,31	168,93	994,73	584,03	846,44	243,14	57,29	248,76	3,54	0,01	0,12	0,15	1,89	57,15	0,33	
6 день, Неделя: Вторая, Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед																			
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	100	0,81	7,07	2,75	77,61	0	0	19,75	12,76	36,36	0,56	0	0,03	0,03	0,28	31,07	0	
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	300	4,8	7,63	9,72	143,4	0	0	48,35	7,68	106,2	0,36	0,24	0,12	0	0	10,32	0	142
	Плов с мясом	250	13,33	17,9	33,88	412,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	0	95
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Груша	200	0,67	0	21,52	90,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	1130	25,79	33,3	114,07	940,77			68,1	20,44	142,56	0,92	0,24	0,15	0,03	0,28	65,39		
Итого за: 6 день		1130	25,79	33,3	114,07	940,77			68,1	20,44	142,56	0,92	0,24	0,15	0,03	0,28	65,39		
7 день, Неделя: Вторая, Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед																			
	Салат из отварной свеклы и яблоком с растительным маслом	100	1,12	7,11	7,26	98,26	0	0	28,09	16,3	31,15	1,27	0	0,01	0,02	0,18	6,82	0	
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	300	4,44	6,96	11,76	142,08	0	0	46,68	14,7	114,11	0,24	0,02	0,12	0	0	5,76	0,12	92
	Рис отварной	200	5,33	7,2	49,39	277,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	304
	Рыба, припущенная в томате с овощами	120	8,4	5,83	5,3	130,11	0	0	51,43	23,66	208,97	1,18	0,51	0,17	0	0	2,06	0,09	229
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,1	0	9,5	38,65	0	0	9,39	3	2,59	0,1	0	0	0	0	0,4	0,1	410
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	1000	25,07	27,7	119,31	857,12			135,59	57,66	356,82	2,79	0,53	0,3	0,02	0,18	15,04	0,31	
Итого за: 7 день		1000	25,07	27,7	119,31	857,12			135,59	57,66	356,82	2,79	0,53	0,3	0,02	0,18	15,04	0,31	
8 день, Неделя: Вторая, Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед																			
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,18	2,95	5,64	54,18	146,09	230,09	26,18	25,18	0,36	0	0	0	0,45	0	17,09	0	45
	Суп "Полевой" со сметаной и яйцом	300	5	8,98	20,94	185,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13,32	0	39
	Пюре картофельное	210	4,2	8,4	27,3	199,5	0	0	45,89	14,76	107,42	1,35	0	0,21	0	0	13,53	0,32	312
	Печень по-строгановски	80	13	14	5,9	200	0	0	14	8,86	198,71	1	0,07	0,18	0	0	13	0,8	255
	Кисель из клюквы	200	0,67	0,07	21,29	105,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	970	29,73	35	117,17	915,63	146,09	230,09	86,07	48,8	306,49	2,35	0,07	0,39	0,45		56,94	1,12	
Итого за: 8 день		970	29,73	35	117,17	915,63	146,09	230,09	86,07	48,8	306,49	2,35	0,07	0,39	0,45		56,94	1,12	
9 день, Неделя: Вторая, Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																			
Обед																			
	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	1,92	4,13	11,15	89,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,9	0	6
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	250	8,5	10,49	10,63	184,38	0	0	66,61	27,99	151,75	1,5	0,13	0,06	0	0	4,49	0,38	120
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,05	5,05	24,8	167,33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Котлета мясная	120	20,6	9	43,2	316	0	0	28	0	0	1,2	0	0	0	0	1,2	0	
Компот из изюма	200	0,25	0,05	15,42	64	0	0	13,77	5,75	14,57	0,36	0	0,01	0	0,05	0	0	
Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	950	42	29,32	141,3	991,62			108,38	33,74	166,32	3,06	0,13	0,07		0,05	8,59	0,38	
Итого за: 9 день	950	42	29,32	141,3	991,62			108,38	33,74	166,32	3,06	0,13	0,07		0,05	8,59	0,38	
10 день, Неделя: Вторая, Возрастная категория: 12-18л. (Приходящие)																		
Обед																		
Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	100	1,01	13,11	3,6	138,38	0	0	15,42	15,69	21,13	0,74	0	0,05	0,05	0,52	60,29	2,71	1027
Суп картофельный с клецками	300	9	6,3	21	150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,11	0	108
Капуста тушеная	200	5,74	3,98	18,93	137,89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	89,75	0	54
Котлеты рыбные	120	10,95	0,75	13,54	171	1209	157,5	42	6,4	127,5	0	0	0	0	0	1,5	0	234
Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0	26,89	111	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	348
Хлеб пшеничный	40	3,09	0,2	20,1	94,69	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	40	2,59	0,4	16	76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	1000	32,78	24,74	120,06	878,96	1209	157,5	57,42	22,09	148,63	0,74		0,05	0,05	0,52	152,85	2,71	
Итого за: 10 день	1000	32,78	24,74	120,06	878,96	1209	157,5	57,42	22,09	148,63	0,74		0,05	0,05	0,52	152,85	2,71	
Итого за весь период	10240	332,73	332,31	1279,53	9518,05	3101,41	2626,64	948,55	411,76	1864,46	36,23	22,64	2,07	1,54	12,8	589,04	7,12	
Среднее значение за период	930,91	30,25	30,21	116,32	865,28	281,95	238,79	86,23	37,43	169,5	3,29	2,06	0,19	0,14	1,16	53,55	0,65	