

Примерное десятидневное меню  
для школьников на платной основе  
(возраст 11-16 лет)

2022-2023гг.

для детей 12-17 лет

Завтрак	№	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Макаронные отварные		180	9.99	4.47	68.75	360.82	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-	0.74
Мясо из фарша кури		100	10.8	22.4	4.2	259.0	-	-	0.13	0.02	43.0	16.3	-	-	0.9
Мясо с сахаром		250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.062	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27
Молоко		60	7.9	0.8	52.0	249.0	0.02	0.22	0.001	-	-	0.38	0.26	1.3	0.024
Итого		590	28.89	27.67	139.95	931.82	0.02	0.26	0.154	0.082	46.0	25.72	2.51	3.77	1.93
Завтрак	№	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Пюре картофельное (карт. клубн., масло сл, соль)	619	100	9.37	11.98	16.87	210.86	0.01	0.07	0.15	3.96	1.2	13.73	21.7	16.19	2.56
Пюре с	378	180	3.12	6.11	15.92	127.22	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135.1	3.03
Пюре (греча, лук, томат, мука, масл.)	510	50	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-	-	1.4
Пюре с сахаром (чай зав, сахар)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27
Молоко		70	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		650	22.99	23.99	112.19	758.08	0.031	0.351	0.305	5.621	4.204	51.429	114.13	154.06	7.265
Завтрак	№	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Пюре молоч.	390	200	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54	184	0.72
Пюре (молоко, геркулес, сахар, масло слив)		100	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-	-	1.29
Пюре с сахаром (чай зав, сах)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27
Молоко		70	6.1	1.1	37.4	187.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		620	15.99	8.85	123.84	645.17	0.261	0.211	0.345	0.461	3.96	258.98	38.79	186.47	2.28
Завтрак	№	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Пюре картофельное (карт. клубн., масло сл, соль)	410	180	2.8	19.5	6.2	129.0	0.02	0.03	0.04	0.69	11.3	59.3	24.13	46.64	0.84
Пюре отварная (пшеница, соль)	580	100	9.8	22.2	3.2	201.1	-	-	0.13	-	43.0	16.3	-	-	0.9
Молоко		60	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-	-	1.4
Пюре с сахаром (чай зав, сах)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	0.001	0.001	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		590	23.1	47.6	88.8	750.1	0.021	0.171	0.255	0.711	57.304	103.89	26.38	49.11	3.415
Завтрак	№	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Пюре с творогом (мука, яйцо, молоко, масло сл, творог)	1044	80													
Пюре с сахаром (чай зав, сах)	943	250	8.7	7.5	60.6	439.0	0.13	0.12	0.15	0.19	0.26	123.54	13.36	82.01	1.24
Макаронные с	421	200/20	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47	0.27
Пюре (манна, изд, сыр, масло сл)									3						
Итого		550	23.25	14.17	94.55	643.55	0.13	0.15	0.203	0.21	3.35	199.07	15.61	84.48	2.27

Завтрак	№	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углевод ы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р Fe
Каша молоч. крупян(молоко, рнс,сах,масло сл)	310	200	3.19	3.55	14.34	101.17	0.26	0.1	0.2	0.44	0.9	180.6	36.54	184 0.72
Булочка ванильная(мука,молоко, дрожжи,масло сл,сах)	510	60	6.5	4.2	57.1	294.0	-	0.11	0.17	-	0.06	72.57	-	1.29
Какао с молоком(какао порошок,молоко,сах)	945	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.47 0.27
Хлеб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.00 1	0.00 1	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004 0.005
Итого		550	15.99	8.85	123.84	645.17	0.26 1	0.21 1	0.345	0.461	3.96	258.98	38.79	186.47 2.285
Завтрак	№Ре	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углевод ы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р
Плов с курицей(кура,рис,морк,луц,масло)	601	200	17	18.3	38.4	281	-	0.1	0.2	-	1.9	30.8	57.68	-
Салат из св. капусты(капуста,морк,сах,соль,масс)	79	100	4.2	4.8	27.0	170.0	-	0.14	0.08	-	-	22.4	-	-
Хлеб		40	6.1	1.1	37.4	187.0	0.00 1	0.00 1	0.002	0.001	0.004	0.009	0.001	0.0 04
Чай с сахаром(чай зав,сах)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.02	3.0	5.8	2.25	2.4 7
Итого		590	27.5	24.2	117.5	701	0.00 1	0.24 1	0.285	0.021	4.904	59.005	59.93	4.8 7
Завтрак	№ре	Вес, г	Энергетическая ценность				Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг		
			Белки	Жиры	Углевод ы	ККАЛ	А	В1	В2	РР	С	Са	Mg	Р
Запеканка творожная(творог,сах,ир манн,яйцо,сгущ)	420	200	16.93	11.96	22.13	364.0	0.1	0.04	0.25	0.39	0.27	146.93	20.2	0.5 9
Чай с сахаром(чай зав,сах)	943	250	0.2	-	15.0	63.0	-	-	0.003	0.002	3.0	5.8	2.25	0.2 7
Фрукты		100												
Итого		550	17.13	11.96	37.13	427.0	0.1	0.04	0.253	0.392	3.27	152.73	22.45	0.8 6

Обед Понедельник	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
Суп- улапша(свинн,мак изд,карт,мор,лук,масло)	167	250	3.73	3.67	3.86	63.07	-	0.24	0.32	-	9.32	5.1	-	-	0.2
Плов с курицей(кура,рис морк,лук,масло)	601	250	17	18.3	38.4	281	-	0.1	0.2	-	1.9	30.8	57.68	-	2.6
Компот из сух/фр(сух фр,сах,лим,к-га)	868	250	0.08	-	21.82	88.0	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		830	33.01	24.17	138.5	806	0.001	0.351	0.542	0.301	11.62	56.48	69.16	14.60	3.145

Обед Вторник	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
Щи свеж.кап(кура,ка п,карт,лук,морк,масло)	187	250	1.4	3.5	5.1	158.6	0.01	0.03	0.02	0.036	9.87	25.9	10.8	21.56	0.31
Греча ОТВ(греча,соль)	378	180	3.12	6.11	15.92	127.2	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135.1	3.03
Гуляш мясной(свинина,л ук,мор,томат,бука,масл о)	592	100	16.5	6.7	3.1	239	-	0.1	0.1	-	0.5	16.7	-	-	2.3
С-т из капусты(кап,мор,с оль,сах,масло)	79	100	2.6	5.1	3.1	73	0.003	0.03	0.04	0.7	45	48	0.17	31	0.6
Компот п/я(кура смесь,сах)	859	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		960	35.9	23.6	123.8	1061	0.034	0.311	0.252	3.001	55.77	120.7	112.7	202.3	6.585

Обед Среда	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
Суп горохов(свинн,горо х,карт,мор,лук,масло)	119	250	4.4	2.4	8.9	166	-	0.06	0.03	-	2.53	20.11	-	-	0.72
Пюре картоф(карт,молок о,масло,сл,соль)	410	180	3.1	12	37.2	105	0.06	0.07	7.02	0.64	2.09	36.72	15.56	54.67	0.49
Рыба запеч(рыле сладк,соль,мука)	502	100	16	7	8	262.2	-	0.1	0.2	-	0.4	39.8	-	210.1	0.8
Чай фруктовый(чай фр,сахар)	944	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		840	35.78	23.6	150.7	995.2	0.061	0.331	7.272	0.941	5.224	117.3	27.04	279.4	2.355

Обед Четверг	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Белки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
Борщ со с.кап(свинн,своя,кап, карт,морк,лук,томат,мас	170	250	4.9	7.44	11.88	134	0.01	0.03	3.35	0.44	4	29.57	12.39	63.61	0.44

Макар/масл (из, соль, масло сл)	413	180	9.99	4.47	68.75	360.8	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-	0.74
Котлета	510	100	10.4	16.1	2.6	285	0.06	0.12	2.27	-	-	13.6	20.62	125.6	1.02
ДОМ(свинн, курал, лук, ба он, масло под)															
С-т из морков(морк, сах, с ол, масло)	77	100	1.3	5.1	6.9	80	0.183	0.06	0.07	1	5	27	38	55	0.7
Кисель	882	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
П/Я(кисель концент)															
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		1060	38.87	35.3 1	186.8	1272	0.254	0.351	5.732	1.741	9.404	94	82.5	258.9	3.245

Обед	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			Белки	Жиры	Углев.		Ккал	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Пятница																
Суп рисовый(кура, рн с, карт, морк, лук, масло)	220	250	2.7	2.1	91	106	-	0.08	0.02	-	7.12	6.84	-	-	0.97	
Греча с масл(греча, масло сл, соль)	378	180	3.12	6.11	15.92	127.2	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135.1	3.03	
Поджар. кур(ф иле кур, лук, томат, масло)	591	100	20.82	11.1 8	15.2	244.5	-	0.04	0.03	-	1.5	10.41	0.83	-	-	
Чай с лимоном(чай лав, сах, лимон)	946	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34	
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005	
Итого		860	38.92	21.5 9	218.7	939.7	0.021	0.361	0.142	1.941	9.024	47.32	102.5	149.7	4.345	

Обед	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			Белки	Жиры	Углев.		Ккал	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Понедельник																
Суп с мак, изд(кура, карт морк, лук, масло)	185	250	3.73	3.67	3.86	63.07	-	0.24	0.32	-	9.32	5.1	-	-	0.2	
Плов со свин(свинн, рис, морк, лук, масло)	601	220	19.1 1	20.53	51.8	486.0	-	0.2	0.2	-	0.5	10.7	-	-	1.1	
Компот сух/Ф(сух фр, сах, лим, к-та)	868	250	0.08	-	21.82	88.0	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34	
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005	
Итого		800	35.1 2	26.4	152.3	1011	0.001	0.451	0.542	0.301	10.22	36.38	11.48	14.60	1.645	

Обед	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн.	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.				
			Белки	Жиры	Углев.		Ккал	A	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
Вторник																
Щи свеж. кап(свинн, к ап, карт, морк, лук, масло)	187	250	1.4	3.5	5.1	158.6	0.01	0.03	0.02	0.036	9.87	25.9	10.8	21.56	0.31	
Жаркое с курой(кура, капт, мо рк, лук, масло, соль)	590	220	11.4	19.8	1.2	325	0.02	0.07	0.08	2	3.94	17.49	24.43	101.2	1.52	
С-т из капуст(капуст, морк, сах, соль, масло)	79	100	2.6	5.1	3.1	73	0.003	0.03	0.04	0.7	45	48	0.17	31	0.6	

Напиток из ОКД(сок, и вода,сах)	110	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		900	27.14	30.6	131.5	1019	0.034	0.114	0.162	2.731	59.21	112	46.88	168.4	2.775

Обед Среда	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Бел ки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
Борщ со с.кап(кура,свекла,карт,морк,лук,томаг,масло,сах,соль)	170	250	4.9	7.44	11.88	134	0.01	0.03	3.35	0.44	4	29.57	12.39	63.61	0.44
Макар/масл(мак и из,масло сл,соль)	413	180	9.99	4.47	68.75	360.8	-	0.04	0.02	-	-	3.24	-	-	0.74
Биточки	510	100	10.4	16.1	2.6	235	0.06	0.12	2.27	-	-	13.6	20.62	125.6	1.02
МЯСН(свин,кура,лук,батон,масло)	944	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Чай фруктовый(чай,фр,сах,вода)		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		830	37.57	30.21	178.9	1192	0.071	0.291	5.662	0.741	4.404	67	44.5	203.8	2.545

Обед Четверг	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Бел ки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
Суп горохов(свин,горох,карт,морк,лук,масло)	119	250	4.4	2.4	8.9	166	-	0.06	0.03	-	2.53	20.11	-	-	0.72
Рис отварной(рис,соль,масло сл)	379	180	10.3	4.7	16.8	130.1	-	0.02	0.01	-	-	1.61	-	-	0.34
С-т из моркови(морк,соль,сах,масло)	75	100	1.3	5.1	6.9	80	0.183	0.06	0.07	1	5	27	38	55	0.7
Кура в сливоч.соусе(кура,смет,соль)	590	100	11.2	7.6	1.1	187.4	-	0.07	0.13	-	0.4	87.83	-	-	1.28
Напиток п/я(нектар,фр,сах,вода)	1010	250	0.08	-	21.82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		960	39.4	22	130.3	1026	0.184	0.221	0.262	1.301	8.134	157.1	49.48	69.6	3.39

Обед Пятница	№ рец	Вес, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг.					Минеральные вещества, мг.			
			Бел ки	Жиры	Углев.		А	В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
Суп полевой(кура,карт,пшено,морк,лук,масло)	190	250	2.7	2.1	91	106	-	0.08	0.02	-	7.12	6.84	-	-	0.97
Греча с масл(греча,масло сл,соль)	378	180	3.12	6.11	15.92	127.2	0.02	0.14	0.07	1.64	-	9.49	90.18	135.1	3.05

Котлета печеночная (му- ра, печень, кунжут, лук, батон, масло)	518	100	10.4	16.1	2.6	285	0.06	0.12	2.27	-	-	13.6	20.62	125.6	1.02
Компот с/ф (сух- фр, сах, лим к-та)	868	250	0.08	-	21,82	88	-	0.01	0.02	0.3	0.4	20.57	11.48	14.6	0.34
Хлеб		80	12.2	2.2	74.8	374.0	0.001	0.001	0.001	0.001	0.004	0.009	0.001	0.004	0.005
Итого		860	28.5	26.51	206.1	930.2	0.081	0.351	2.382	1.941	7.524	50.51	122.3	275.3	5.39

\*\*\* Все первые блюда готовятся на мясном бульоне.