

Степанова А.Г.

Осадчая Г.А.

Период действия с 01.09.2025 по 31.12.2025

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
23,02	Курица запеченная	100	22,6	26,2		326,3		29,4	225,6	28,7	2
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			28,7	35,3	84,7	748,5	14,8	76,9	305,2	52	4,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			28,7	35,3	84,7	748,5	14,8	76,9	305,2	52	4,3
Итого за день			28,7	35,3	84,7	748,5	14,8	76,9	305,2	52	4,3

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
284,96	Омлет натуральный	200	21	28,9	3,8	358,4	0,6	163	334,6	92,4	4,4
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			23	29,4	49,9	543,6	16,8	186,5	357,4	105,7	7,2
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			23	29,4	49,9	543,6	16,8	186,5	357,4	105,7	7,2
Итого за день			23	29,4	49,9	543,6	16,8	186,5	357,4	105,7	7,2

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Завтрак 10-11 классы выбор 1												
Завтрак												
30,05	Wok с мясом	260	17,8	33,8	56,5	589,9	18,1	60,3	208,4	41,5	2,6	
	Подгарнировка овощная	40	0,6	4	3,7	52,6	15,4	20,5	9,8	5,7	0,4	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2		
Итого за Завтрак			20	38,3	95	781,8	36,7	88,3	230	51,4	3,6	
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			20	38,3	95	781,8	36,7	88,3	230	51,4	3,6	
Итого за день			20	38,3	95	781,8	36,7	88,3	230	51,4	3,6	

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	

Итого за Завтрак	17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1	17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4
Итого за день	17	17,6	130,9	727,4	15,3	106,8	314	104,3	8,4

День: понедельник											
Неделя: 2											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
257,96	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	7,4	12,5	57,1	356,5	1,2	176	167,2	31,5	1,4
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
Итого за Завтрак			9,1	21,2	101,7	608,9	17,5	201,1	190,1	44,7	4,3
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			9,1	21,2	101,7	608,9	17,5	201,1	190,1	44,7	4,3
Итого за день			9,1	21,2	101,7	608,9	17,5	201,1	190,1	44,7	4,3

День: среда Неделя: 2											
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
297,01	Запеканка из творога с повидлом	180/20	30,3	22	36,3	461,2	1	297,7	395,3	48,4	1,7
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			32,3	22,5	82,4	646,4	17,2	321,2	418,1	61,6	4,5
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			32,3	22,5	82,4	646,4	17,2	321,2	418,1	61,6	4,5
Итого за день			32,3	22,5	82,4	646,4	17,2	321,2	418,1	61,6	4,5

Завтрак											
5,44	Тефтели рыбные с соусом	100	12,7	11,6	10,4	191,6	1,4	68,3	39,2	30,7	1,9
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	4,4
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	4,4
Итого за день			18,4	21,2	78,1	554	39,6	150,4	172,9	80,1	4,4

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак 10-11 классы выбор 1											
Завтрак											
30	Ризотто с мясом	250	16,1	12,2	44,2	375,8	16,1	65,3	215,4	92,3	2,7
	Подгарнировка овощная	50	0,7	5	4,6	65,7	19,3	25,6	12,3	7,1	0,5
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			18,4	17,7	83,7	580,8	38,6	98,4	239,5	103,7	3,8
Итого за Завтрак 10-11 классы выбор 1			18,4	17,7	83,7	580,8	38,6	98,4	239,5	103,7	3,8
Итого за день			18,4	17,7	83,7	580,8	38,6	98,4	239,5	103,7	3,8
Итого всего средняя			20,7	24	88,5	638,9	24,1	140	270,5	74,5	4,9

