

Согласовано:
Директор АНПО «РЭПК»



Ю.Л. Чернуских

Утверждаю:
Индивидуальный предприниматель



И.В. Андреев

Примерное
десятидневное меню рационов питания обучающихся
на 2022-2023 учебный год

День 1

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1/1	Котлеты капустные с яблоками	200	6,54	3,98	40,32	146,8	0,14	18,71	0,04	0,3	59,52	0,48	20,63	1,67
1/3	Соус молочный	20	0,66	0,57	2,13	16,33	0,01	0,04	0,0	0,03	10,07	0,02	1,3	0,02
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,3	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
1/2	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,94	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
2/26а	Кисломолочный продукт, обогощ. пробиот.	125	6,48	1,94	4,53	66,05	0,12	0,39	0,01	0,0	80,29	0,1	9,71	0,06
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	5,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
	Итог за завтрак		23,97	26,54	93,12	661,98	0,52	20,05	0,16	0,36	272,3	1,56	64,53	3,37

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2/21	Салат из капусты, огурцов и перца	100	1,33	7	3,97	84,82	0,05	24,6	0,14	0,1	16,95	0,19	7,41	0,47
2/22	Суп картофельный на бульоне из индейки	250	3,97	8,06	32,94	167,6	0,35	16,72	0,65	0,13	20,71	0,77	22,01	0,83
2/23	Суфле из индейки	130	4,02	5,56	4,45	84,01	0,1	0,09	0,05	0,26	27,45	0,06	8,56	0,35
2/24	Вермишель с маслом	200	7,74	5,89	44,77	284,64	0,13	0,0	0,03	0,0	11,48	0,8	16,73	0,82
1046/ 1982 г	Напиток из сока	200	0,6	0,0	27,0	144,0	0,03	2,0	0,0	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итого за обед		25,46	27,71	167,13	993,07	0,84	43,41	0,87	0,49	118,39	2,32	100,11	4,33

День 2

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2/16	Омлет натуральный с сыром	150	10,62	10,72	8,79	176,62	0,22	0,26	0,12	0,51	98,89	0,11	18,83	0,73
2/17	Зеленый горошек	80	3,98	2,59	25,61	67,17	0,21	9,89	0,17	1,03	10,88	0,79	15,11	0,25
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	349,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
2/8	Кофейный напиток из цикория	200	4,2	0,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,96	22,75	0,98
	Итог за завтрак		24,59	27,45	84,0	671,11	0,66	10,9	0,39	1,54	215,8	1,96	67,49	2,15

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3/30	Салат витаминный с растительным маслом	100	0,7	7,02	5,99	26,58	0,12	6,55	0,9	0,17	22,16	0,18	7,5	0,59
3/32	Суп вегетарианский с крупой	300	5,32	8,69	26,64	167,1	0,39	7,28	0,88	1,94	36,93	0,74	31,89	2,26
1107/1982 г	Гренки для супа	10	0,04	0,01	0,21	1,01	0,0	0,0	0,0	0,0	0,09	0,01	0,16	0,01
3/31	Тефтели мясо-крупяные	100	10,86	7,95	10,17	163,72	0,13	0,62	0,01	0,25	8,52	0,93	9,87	1,02
3/33	Рагу овощное	200	4,75	10,77	21,56	182,71	0,42	5,21	1,7	0,22	63,87	0,52	25,69	0,96
1/3а	Сок яблочный	200	0,54	0,0	33,3	129,6	0,03	1,8	0,0	0,0	17,1	0,09	14,4	0,27
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		29,98	35,63	151,87	898,71	1,27	21,47	3,49	2,57	171,47	2,87	118,91	6,67

День 3

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	ч. Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3/29	Каша пшеничная с морковью	200	10,01	4,83	33,34	230,07	0,32	0,77	1,39	0,38	77,28	0,33	24,5	1,04
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
1/15	Чай сладкий с молоком	200	2,92	3,2	22,74	107,27	0,07	0,53	0,01	0,0	62,12	0,07	8,32	0,32
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,72	25,2	121,8	0,1	0,0	0,0	0,0	11,1	0,84	19,5	0,84
	Итого за завтрак		17,91	21,25	81,46	608,74	0,49	1,3	1,48	0,38	152,7	1,25	52,62	2,22

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4/40	Салат из помидоров	100	0,76	5,99	9,37	76,02	0,04	10,62	0,47	0,17	8,68	0,23	9,12	0,63
4/41	Борщ с фасолью и сметаной	300	5,04	2,04	30,5	126,06	0,23	9,82	0,67	0,72	38,31	0,51	25,62	1,22
4/42	Оладьи печеночные	100	9,52	5,13	8,86	186,89	1,48	15,0	2,15	0,92	8,27	3,15	12,22	4,24
4/43	Морковь тушеная под белым соусом	180	3,97	14,95	16,65	126,3	0,8	3,74	5,48	0,76	55,94	0,76	32,6	0,99
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,0	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54	228	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итого за обед		27,09	29,3	135,34	803,11	2,74	39,18	8,77	2,57	134,16	5,04	108,96	8,65

День 4

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14/121	Запеканка творожная с бананом	200	17,96	4,25	44,32	198,15	0,66	0,83	4,17	0,77	53,6	0,53	33,02	1,18
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
С-но табл	Сыр порционный	20	4,85	3,71	0,0	76,88	0,03	0,17	0,04	0,03	103,62	0,03	4,87	0,06
1/14	Чай сладкий	200	0,12	-	13,04	49,27	0,00	0,03	0,00	0,00	1,62	0,02	1,32	0,27
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итог за завтрак		28,72	21,3	86,94	616,0	0,8	1,02	4,29	0,8	173,98	1,57	62,26	2,51

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5/50	Салат из кальмаров с яблоками	100	4,53	0,62	3,02	59,78	0,1	3,71	0,04	0,45	15,06	0,33	16,31	0,79
5/51	Рассольник на мясном бульоне	250	3,56	8,07	29,71	133,2	0,22	8,73	0,73	0,24	18,93	0,52	16,95	0,72
5/52	Капуста тушеная, с отварным мясом	200	4,99	20,35	6,68	160,69	0,2	12,68	0,79	0,23	38,37	0,69	17,24	1,16
4/45	Напиток ягодный	200	0,6	0,0	18,0	144,0	0,03	2,0	0,00	0,0	19,0	0,1	16,0	0,3
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		21,48	30,24	111,41	725,67	0,73	27,12	1,56	0,92	114,16	2,04	95,9	4,53

День 5

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6/55	Каша пшеничная жидкая с бананом	250	9,92	4,83	52,34	311,84	0,22	1,2	0,09	0,41	98,94	0,35	30,69	1,19
1/2	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,84	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
	Итог за завтрак		15,23	11,67	73,09	473,24	0,37	2,1	0,12	0,44	208,06	0,46	43,79	1,95

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13/113	Салат из капусты с яблоками	100	1,19	6,57	5,79	115,5	0,04	0,75	0,36	0,02	20,63	0,14	11,51	0,36
7/64	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,62	9,61	30,82	192,8	0,36	8,23	0,91	0,63	20,22	0,57	18,15	0,84
7/65	Курица отварная	100	10,42	5,44	0,58	135,88	0,1	0,0	0,02	0,08	5,93	1,22	8,47	0,88
12/105	Рис отварной с овощами	180	4,65	7,79	41,21	269,14	0,14	0,42	0,7	0,2	16,62	0,54	10,89	0,74
1/8	Напиток, витаминный инстантный	200	0,0	0,0	0,88	3,33	0,05	0,9	0,0	0,15	0,0	0,27	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		29,68	30,61	133,28	944,65	0,87	10,3	1,99	1,08	86,2	3,14	78,41	4,38

День 6

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9/78	Каша пшеничная молочная	230	6,94	1,07	44,58	265,21	0,19	0,75	0,07	0,29	95,62	0,24	22,08	0,91
С-но табл	Масло сливочное	20	0,12	12,5	0,18	149,6	0,0	0,0	0,08	0,0	2,2	0,01	0,3	0,02
2/18	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,03	10,5	0,1
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,И	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итог за завтрак		16,93	22,21	94,18	692,53	0,42	1,0	0,17	0,29	201,65	1,31	55,63	2,01

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8/71	Салат из огурцов и сладкого перца	130	1,25	9,1	8,34	104,16	0,06	36,81	0,24	0,18	14,94	0,22	0,89	0,57
8/72	Суп-пюре овощной на мясном бульоне	250	4,81	8,15	30,74	160,51	0,29	10,5	0,75	0,34	34,87	0,55	18,99	0,86
8/73	Бефстроганов из отварной говядины	100	13,48	11,66	7,68	189,84	0,26	0,32	0,77	0,34	20,18	1,25	14,07	1,26
1/8	Напиток витаминный инстантный	200	0,0	0,0	0,88	3,33	0,06	1,0	0,0	0,16	0,0	0,3	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		27,34	30,11	101,64	685,84	0,85	48,63	1,76	1,02	92,79	2,72	71,35	4,25

День 7

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
11/94	Каша пшеничная молочная с тыквой	250	7,12	4,97	40,24	270,84	0,2	1,12	0,29	0,35	89,8	0,33	25,29	1,23
С-но табл	Масло сливочное	10	0,06	6,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
2/20	Чай по-английски	200	10,77	2,16	30,91	269,72	0,3	1,93	0,06	0,0	231,54	0,22	27,95	0,47
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итог за завтрак		23,62	14,22	100,64	757,46	0,61	3,05	0,39	0,35	335,39	1,54	76,14	2,69

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
12/102	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	0,93	6,99	3,21	79,66	0,05	9,45	0,4	0,23	19,5	0,21	10,38	0,51
20/157	Суп овощной	250	4,59	0,74	17,89	97,95	0,24	12,23	0,56	0,15	17,87	0,53	16,0	0,67
12/104	Суфле из отварной курицы	100	15,4	12,96	3,89	217,24	0,19	0,06	0,06	0,23	24,11	1,66	16,35	1,5
12/105	Рис отварной	180	4,03	6,28	34,77	238,05	0,07	0,0	0,03	0,13	8,94	0,46	6,36	0,55
3/35	Соус сметанный	20	0,28	0,76	1,05	10,12	0,0	0,01	0,0	0,02	2,36	0,01	0,35	0,01
1/9	Компот из свежих фруктов	200	0,27	0,0	16,91	66,59	0,01	0,95	0,15	0,09	2,79	0,07	1,8	0,22
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		33,29	28,93	131,73	937,61	0,74	22,69	1,2	0,85	98,37	3,34	80,64	5,02

День 8

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12/101	Свекольное пюре с яблоками	200	2,8	5,52	45,71	171,61	0,05	5,15	0,06	0,09	39,53	0,19	27,66	0,74
6/56	Бутерброд с сыром	80	10,42	9,35	16,37	237,08	0,11	0,38	0,08	0,04	152,34	0,61	13,12	0,57
2/18	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,2	4,8	20,02	135,62	0,12	0,75	0,02	0,0	90,88	0,08	10,5	0,1
	Итого за завтрак		17,42	19,67	82,6	544,31	0,28	6,28	0,16	0,13	282,75	0,88	51,28	1,41

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13/109	Салат из свеклы с соевым огурцом	100	1,88	5,0	7,43	92,9	0,02	1,37	0,0	0,07	20,21	0,08	17,5	0,13
177	Рыбный суп	250	9,04	16,53	6,51	285,9	0,32	5,55	0,86	0,41	62,42	0,71	22,14	1,35
13/111	Тефтели из говядины	100	10,11	9,39	7,58	176,99	0,15	0,23	0,01	0,27	9,56	1,06	13,8	1,22
13/112	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,03	6,54	46,18	304,22	0,29	0,00	0,02	0,0	29,75	1,68	39,59	3,24
1/8	Напиток витаминный инстантный	200	0,0	0,0	0,79	3,33	0,05	0,9	0,0	0,15	0,0	0,27	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	100	7,3	1,2	45,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итого за обед		38,86	38,66	113,49	1091,34	1,01	8,05	0,89	0,9	144,74	4,2	122,43	7,5

День 9

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
13/108	Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая с бананом	200	5,7	4,59	41,87	215,6	0,14	1,27	0,06	0,34	73,76	0,19	23,83	0,85
С-но табл	Масло сливочное	0,06	0,06	6,25	0,09	74,8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
1/2	Какао напиток на молоке	200	5,31	6,84	20,75	161,4	0,15	0,9	0,03	0,03	109,12	0,11	13,1	0,76
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0,0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итог за обед		16,74	18,52	92,11	593,9	0,4	2,17	0,13	0,37	196,93	1,29	59,83	2,6

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8/71	Салат из огурцов и сладкого перца	100	0,96	7,0	6,42	80,13	0,05	28,32	0,19	0,14	11,49	0,17	6,84	0,44
14/118	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,11	0,95	22,09	116,72	0,19	4,15	0,72	1,02	10,18	0,47	12,21	0,52
14/119	Курица отварная запеченная с овощами	100	9,9	8,13	3,69	138,34	0,14	0,84	0,47	0,12	10,98	1,26	11,72	1,11
1/7	Пюре картофельное	180	3,9	5,85	45,08	177	0,29	13,6	0,04	0,07	33,26	0,63	18,76	0,68
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	15,97	59,84	0,0	0,0	0,00	0,0	0,16	0,0	0,0	0,02
	Хлеб ржаной	120	7,8	1,2	54,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		27,67	23,13	147,25	800,19	0,84	46,91	1,42	1,35	88,87	2,93	78,93	4,33

День 10

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
14/116	Морковь и сельдерей тушеные в молочном соусе	180	2,45	0,63	33,01	73,57	0,5	1,34	3,97	0,33	49,36	0,43	26,58	0,74
14/117	Колбаска детская отварная	100	9,4	16,82	1,88	195,94	0,0	0,0	0,0	0,0	3,47	0,0	8,41	0,94
С-но табл	Масло сливочное	10	0,06	6,25	0,09	74, 8	0,0	0,0	0,04	0,0	1,1	0,01	0,15	0,01
1047/19 82	Напиток витаминный	200	0	0	0,88	3,33	0,05	0,9	0,00	0,15	0	0,27	0	0
	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,84	29,4	142,1	0,11	0,0	0, 0	0,0	12,95	0,98	22,75	0,98
	Итог за завтрак		17,58	24,54	65,26	489,74	0,66	1,43	4,01	0,48	66,87	1,49	57,89	2,67

Обед:

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10/87	Винегрет с растительным маслом	100	1,94	4,55	15,91	92,65	0,12	2,16	0,54	0,14	13,34	0,22	11, 87	0,36
10/89	Суп овсяный	300	4,7	5,24	16,28	168,09	0,31	8,93	1 09	0,4	22,65	0,56	25,87	1,18
10/90	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	120	10,77	8,63	5,44	143,73	0,19	0,24	0,58	0,26	17,63	0,96	11,02	0,96
2/24	Вермишель с маслом	180	6,96	4,6	44,3	256,17	0,12	0,0	0,02	0,0	10,33	0,72	15,05	0,73
4/44	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	14,37	53,86	0, 0	0,0	0,0	0, 0	0,14	0,0	0,0	0,02
	Хлеб ржаной	100	7,8	1, 9	45,0	228,0	0,18	0,0	0,0	0,0	22,8	0,4	29,4	1,56
	Итог за обед		32,17	24, 92	141,3	942,5	0, 92	11,33	2,23	0,8	86,69	2,86	93,21	4,81