Карвацкая Татьяна Владимировна

Подписано цифровой подписью: Карвацкая Татьяна Владимировна
Дата: 2026.05.04 11:19:58 +03'00'

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

в осенне-зимний период (завтрак)
2025-2026 учебный год
(для детей 12 лет и старше)

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20,Методическими рекомендациями МР 2.4 0179-20

1 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
54-60-2020	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	0.03		0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
54-1т-2020	Каша Дружба	200	5.55	10.46	23.97	213	0.17	0.92	0.05	0.03	105.93	170.84	51.57	1.25
Пром	Ватрушка с творогом	1/60	3.70	1.70	40.90	194	0.04	0.10	0.01	0.50	11.00	31.00	7.00	0.70
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
112Пермь	Фрукты по сезону	1/100	0.30	0.00	27.90	113.2	0.04	9.00		0.72	34.20	28.80	21.60	4.14
	Итого :	**600**	**19.35**	**20.56**	**124.77**	**762.80**	**0.34**	**11.72**	**0.19**	**1.45**	**336.13**	**457.64**	**124.17**	**7.18**

2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
54-19з-2020	Бутерброд с маслом	20/30	0.10	16.50	0.16	150.00			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.70	5.20	35.00	209.9	0.15	25.95	0.03	0.05	69.50	96.71	34.49	1.40
54-13р-2020	Котлеты (биточки) мясные	1/60	15.70	13.02	15.78	246	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	1/60	0.90	0.10	5.20	25.2	0.01	5.64			23.07	24.25	12.54	0.80
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого :	**550**	**24.88**	**35.16**	**77.50**	**729.50**	**0.27**	**31.69**	**0.17**	**0.72**	**124.34**	**301.96**	**85.69**	**4.97**

3 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
476 Пермь	Булочка с изюмом и сыром	50	4.54	21.88	1.10	220.00			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.30	10.10	37.60	274.9	0.19	1.46	0.06	0.16	144.60	193.00	43.00	1.20
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
Пром	Кондитерское изделие	1/25	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
109Пермь	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	1/60	0.60	7.10	5.00	86.7	0.02	1.98		0.42	29.40	37.20	32.40	0.78
	Итого :	**565**	**20.98**	**43.72**	**136.16**	**1,027.10**	**0.36**	**21.84**	**0.21**	**1.95**	**359.33**	**436.93**	**132.53**	**4.95**

4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Пром.	Выпечка (плюшка)	1/50	7.83	8.00	56.50	180	0.10		0.07	0.12	15.00	61.67	10.00	0.83
54-2т-2020	Плов из птицы	180	13.35	11.25	27.34	264	0.08	4.20	0.01	1.16	32.86	178.20	40.80	1.45
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
Пром.	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
112Пермь	Фрукты по сезону	1/100	0.30	0.00	27.90	113.2	0.04	9.00		0.72	34.20	28.80	21.60	4.14
	Итого :	**560**	**28.76**	**23.89**	**158.20**	**813.70**	**0.31**	**14.90**	**0.11**	**2.33**	**251.06**	**438.17**	**115.60**	**6.84**

5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
Пром.	Хлеб ржаной	1/20	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
54-133-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.80	2.70	4.60	45.7	0.01	5.64			23.07	24.25	12.54	0.80
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.30	4.90	32.80	196.8	0.15	25.95	0.03	0.05	69.50	96.71	34.49	1.40
54-23м-2020	Биточек мясной	1/60	17.20	3.90	12.00	151.8	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
54-5гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	1/200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
112 Пермь	Фрукты по сезону	1/100	0.60	0.60	13.50	71	0.05	15.00		0.30	24.00	16.50	13.50	3.30
	Итого:	**590**	**26.38**	**12.44**	**84.26**	**563.70**	**0.32**	**46.69**	**0.05**	**0.82**	**145.94**	**314.66**	**99.19**	**8.23**

7 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60г	0.70	0.10	2.30	12.8	0.01	2.34		0.04				
54-4о-2020	Макароные изд. отварные с сыром	200	19.00	25.30	3.00	315.8	0.07	0.09	0.06	0.90	186.30	151.20	18.00	0.99
517	Йогурт	1/100	6.00	3.84	10.20	104.40	0.04	0.72	0.20		142.80	109.20	16.80	0.12
54-51н-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
Пром	Батон	1/30	2.40	0.30	14.70	71.2			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
	Итого :	**590**	**29.83**	**29.64**	**36.80**	**532.10**	**0.12**	**3.25**	**0.38**	**1.26**	**336.75**	**272.44**	**39.20**	**2.01**

6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
4-25.1к-202	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.30	5.40	28.70	184.5	0.06	0.99	0.06	0.15	94.95	105.30	22.95	0.42
55-193-	Масло сливочное(порциями)	1/20	0.20	14.50	0.30	132.2	0.00	0.00	0.12	0.20	0.04	0.30	0.00	0.00
54-230н- 2020	Кофейный напиток	200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
Пром	Батон	1/30	3.20	0.40	19.60	95			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
112Пермь	Фрукты по сезону	1/100	3.00	1.00	42.00	152	0.08	20.00		0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого :	**550**	**16.70**	**25.70**	**122.30**	**749.70**	**0.20**	**22.69**	**0.33**	**1.35**	**276.39**	**315.40**	**145.95**	**1.75**

9 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
54-1т-2020	Каша Дружба	200	5.55	10.46	23.97	213	0.17	0.92	0.05	0.03	105.93	170.84	51.57	1.25
Пром	Ватрушка с творогом	1/60	3.70	1.70	40.90	194	0.04	0.10	0.01	0.50	11.00	31.00	7.00	0.70
54-60-2020	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	0.03		0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	5.00	4.40	31.70	186	0.06	1.70	0.03		163.00	150.00	39.00	0.09
112Пермь	Фрукты по сезону	1/100	3.00	1.00	42.00	152	0.08	20.00		0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого :	**600**	**22.05**	**21.56**	**138.87**	**801.60**	**0.30**	**2.72**	**1.19**	**0.73**	**301.93**	**428.84**	**102.57**	**3.04**

10 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Кондитерское изделие	1/40	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
54-113-2020	Салат из моркови и яблок	1/60	0.70	8.10	5.70	99	0.02	1.98	0.00	0.42	29.40	37.20	32.40	0.78
54-9г-2020	Картофельное пюре	150	3.10	5.30	19.80	139.4	0.14	11.89	0.02	3.54	28.57	158.86	44.57	2.06
54-13р-2020	Котлеты (биточки) мясные (ежики)	1/60	15.70	13.02	15.78	246	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
Пром.	Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
	Итого :	**550**	**22.24**	**26.76**	**108.64**	**771.80**	**0.27**	**13.97**	**0.04**	**4.43**	**87.34**	**373.26**	**115.63**	**5.57**

8 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
54-20к-2020	Кондитерское изделие	1/25	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
54-2гн-2020	Каша гречневая	200	7.10	5.80	26.70	187.3	0.29		0.03	0.02	17.24	207.47	138.75	4.67
54-193-2020	Шницель	1/60	15.70	13.02	15.78	246	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
54-21гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.20	0.10	6.60	27.9		0.10		0.12	5.25	8.24	4.40	0.86
Пром	Батон	1/40	3.20	0.40	19.60	95			0.12	0.20	2.40	3.80		0.04
112Пермь	Фрукты по сезону	1/100	3.00	1.00	42.00	152	0.08	20.00		0.80	16.00	56.00	84.00	1.20
	Итого :	**625**	**29.46**	**20.32**	**156.68**	**897.20**	**0.51**	**36.80**	**0.17**	**2.00**	**72.94**	**458.40**	**271.14**	**10.82**

Дни недели	Пищевая ценность (г)			Энергет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы	Ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
2 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
3 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
4 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
5 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
6 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
7 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
8 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
9 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
10 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
11 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
12 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
Всего за 12 дней	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**
	#REF!	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**	**#REF!**

Дни недели	Пищевая ценность		
	Завтрак	Обед	
1 день	762.8	#REF!	#REF!
2 день	729.5	#REF!	#REF!
3 день	1027.1	#REF!	#REF!
4 день	813.7	#REF!	#REF!
5 день	563.7	#REF!	#REF!
6 день	#REF!	#REF!	#REF!
7 день	532.1	#REF!	#REF!
8 день	749.7	#REF!	#REF!
9 день	801.6	#REF!	#REF!
10 день	#REF!	#REF!	#REF!
11 день	771.8	#REF!	#REF!
12 день	897.2	#REF!	#REF!
			0
Всего за 12 дней	#REF!	#REF!	#REF!
Среднее за 1 день	#REF!	#REF!	#REF!