

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**в осенне-зимний период (обед)
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-240-2020	Суп картофельный с макаронными	250	4.80	2.20	15.50	85.8	0.07	1.50	0.05	0.91	20.00	98.05	16.03	1.06
54-6г-2020	Рис отварной	150	3.60	4.80	36.40	203.5	0.12		0.03	0.02	40.95	60.06	24.59	0.99
54-20м-2020	Курица тушеная с морковью	1/90	12.70	5.20	4.00	113.7	0.06	1.98	0.02	0.02	21.66	164.06	72.98	1.46
54-7з-2020	Салат из белокоч.капусты с морковью	60	1.50	6.10	6.20	85.8	0.02	16.68		2.70	26.40	19.20	10.20	0.36
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
Пром	Хлеб ржаной	1/50	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого :	800	25.38	18.54	96.66	640.30	0.30	20.26	0.10	3.98	120.26	369.11	132.40	5.06

2 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8.40	5.70	20.30	166.4	0.14	22.35	0.03	0.98	23.77	113.39	34.67	1.42
54-11-2020	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
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	3.10	1.80	37.5	0.02	8.40		2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
54-13хн-2020	Чай с сахаром	200	0.60	0.20	15.01	65.4		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
54-2м-2020	Ежик	1/70	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
	Кондит.изделие	1/20	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
Пром	Хлеб ржаной	1/50	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого :	800	15.50	14.54	163.67	857.20	0.45	76.14	0.05	9.29	105.25	390.85	126.50	10.17

3 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	5.80	7.00	7.10	115.3	0.05	10.32	0.01	2.42	38.90	56.05	26.70	1.21
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2.90	7.50	13.60	210	0.31		0.02		81.95	229.02	76.83	4.83
54-8м-2020	Тефтели мясные	90	12.30	10.70	7.50	175.5	0.12	2.46	0.07	0.04	39.81	203.50	30.90	1.94
54-1с-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.90	7.20	5.30	89.5	0.02	1.98		0.42	29.40	37.20	32.40	0.78
54-2х-2020	Компот из сухофруктов	200	1.00	0.10	15.60	57	66.90	0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого :	780	25.18	32.74	63.86	717.80	67.43	14.86	0.10	3.21	201.31	553.51	175.43	9.95

4 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-106-2020	Борщ	250	5.10	5.80	10.80	115.6	0.11	16.50	0.02	0.93	21.02	88.05	26.52	1.02
54-3м-2020	Голубцы ленивые	1/70	20.30	18.40	15.40	307.9	0.15	6.91	0.04	0.73	31.82	241.82	50.91	3.09
54-7з-2020	Салат из белокоч.капусты с морковью	60	1.50	6.10	6.20	85.8	0.02	16.68		2.70	26.40	19.20	10.20	0.36
54-02АП-2020	Компот из свежих яблок	200	0.20	0.10	9.90	59		2.90			8.05	9.78	5.24	0.90
109 Пермь	Хлеб ржаной	1/35	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
54-3м-2020	Гречка	150	8.20	6.30	35.90	233.7	0.12		0.03	0.02	40.95	60.06	24.59	0.99
	Кондит.изделие	1/35	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
	Итого :	800	29.64	30.64	103.06	827.80	0.31	42.99	0.06	4.69	93.29	378.35	97.07	5.70

5 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-3м-2020	Суп карт с рыбными консервами	250	10.50	3.10	18.20	143.2	0.17	24.30	0.03	0.94	28.59	141.55	40.30	1.37
54-3м-2020	Плов	180	20.30	18.40	15.40	307.9	0.15	6.91	0.04	0.73	31.82	241.82	50.91	3.09
	Кондит. изделие	1/60	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
54-3м-2020	Компот из свежих яблок	200	0.40	0.10	18.3	75.9		2.90			8.05	9.78	5.24	0.90
54-7з-2020	Салат из белокоч.капусты с морковью	60	1.50	6.10	6.20	85.8	0.02	16.68		2.70	26.40	19.20	10.20	0.36
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого :	800	35.24	27.94	112.66	872.30	0.43	67.49	0.07	5.54	114.79	465.28	124.78	8.56

6 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-3с-2020	Рассольник домашний Ленинградский	250	5.90	7.20	17.00	156.9	0.10	12.48		2.38	26.25	64.75	27.75	1.03
54-27м-2020	Картофельное пюре	150	4.50	5.50	26.50	173.7	0.14	11.89	0.02	3.54	28.57	158.86	44.57	2.06
	Курица отварная	90	28.90	2.20	1.00	139.3	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
54-7з-2020	Салат из белокоч.капусты с морковью	60	1.00	6.10	5.80	81.5	0.02	16.68		2.70	26.40	19.20	10.20	0.36
54-5з.ам-2020	Компот из свежих яблок	200	0.20	0.20	11.00	46.7		2.90			8.05	9.78	5.24	0.90
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого:	800	42.78	21.35	76.06	668.60	0.37	43.95	0.04	8.97	113.39	421.55	122.02	6.22

7 день

№ по сборнику	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-11-2020	Рис	150	5.30	5.40	28.70	184.5	0.06	0.99	0.06	0.15	94.95	105.30	22.95	0.42
54-1р-2020	Ежики	1/75	12.70	2.20	7.70	101.4	0.08		0.02	0.02	18.12	149.46	30.06	1.54
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	5.80	7.00	7.10	115.3	0.05	10.32	0.01	2.42	38.90	56.05	26.70	1.21
509 Пермь	Напиток апельсиновый	200	0.50	0.20	22.20	93	0.03	11.60		0.10	19.00	12.00	8.00	0.80
	Кондит.изделие	1/75	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого :	800	26.58	15.04	80.46	564.70	0.17	38.62	0.01	3.69	77.83	120.98	52.83	4.85

8 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
	Обед													
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8.20	3.50	18.70	138.7	0.14	22.35	0.03	0.98	23.77	113.39	34.67	1.42
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.30	35.90	233.7	0.12		0.03	0.02	40.95	60.06	24.59	0.99
54-8м-2020	Тефтели мясные	90	13.00	13.20	7.30	199.7	0.12	2.46	0.07	0.04	39.81	203.50	30.90	1.94
54-133-2020	Салат из свеклы с раст.маслом	60	1.00	3.40	5.70	57.1	0.01	5.64			23.07	24.25	12.54	0.80
54-133-2020	Компот из см. сухофруктов	200	0.30	0.10	8.40	35.5	0.01	0.50			28.00	19.00	7.00	1.50
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Итого :	800	32.98	26.74	90.76	735.20	0.43	30.95	0.13	1.37	161.60	439.70	113.90	6.98

9 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-2-2020	Суп с макаронными изделиями	250	8.40	2.50	14.60	114.5	0.17	24.30	0.03	0.94	28.59	141.55	40.30	1.37
54-2-2020	Жаркое по-домашнему	190	26.40	26.40	16.00	407.3	0.12		0.03	0.02	40.95	60.06	24.59	0.99
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	3.10	1.80	37.5	0.02	8.40		2.76	13.80	24.00	10.80	0.48
54-13хн-2020	Чай с сахаром	200	0.60	0.20	15.01	57		0.10			5.25	8.24	4.40	0.86
109Пермь	Хлеб ржаной	1/50	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Кондит.изделие	1/60	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
	Итого :	800	38.54	32.44	108.17	875.80	0.34	32.80	0.06	4.05	94.59	253.35	84.29	4.03

10 день

№ по	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергет. Ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Обед													
54-2с-2020	Борщ с капустой	250	5.90	7.10	12.70	138	0.10	7.90	0.03	0.75	63.75	165.75	48.25	1.25
54-7г-2020	Плов из птицы	180	3.50	4.80	35.00	196.8	0.08	4.20	0.01	1.16	32.86	178.20	40.80	1.45
54-2з-2020	Огурец в нарезке	1/60	0.50	0.10	1.50	8.5	0.01	5.64			23.07	24.25	12.54	0.80
109 Пермь	Напиток апельсиновый	1/200	0.60	0.20	15.10	119					0.20			0.03
	Хлеб ржаной	1/50	2.28	0.24	14.76	70.5	0.03			0.33	6.00	19.50	4.20	0.33
	Кондит.изделие	1/60	0.26		46.00	189	0.06	16.70		0.84	13.93	33.43	13.93	2.51
	Итого :	800	13.04	12.44	125.06	721.80	0.28	34.44	0.04	3.08	139.81	421.13	119.72	6.37

[illegible]

Дни недели	Пищевая ценность		
	Завтрак	Обед	
1 день	#REF!	640.3	#REF!
2 день	#REF!	857.2	#REF!
3 день	#REF!	717.8	#REF!
4 день	#REF!	827.8	#REF!
5 день	#REF!	872.3	#REF!
6 день	#REF!	668.6	#REF!
7 день	#REF!	564.7	#REF!
8 день	#REF!	735.2	#REF!
9 день	#REF!	875.8	#REF!
10 день	#REF!	721.8	#REF!
11 день	#REF!	#REF!	#REF!
12 день	#REF!	#REF!	#REF!
			0
Всего за 12 дней	#REF!	#REF!	#REF!
Среднее за 1 день	#REF!	#REF!	#REF!

