



Исходные данные
420
Примерное диетическое меню на 2024-2025

1 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								на рацион	Сборные рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Fe, мг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША МЯГКАЯ ЗАВТРАК	250	5,6	2,0	28,7	205,2	0,09	0,51	0,04	0,9	0,16	0,11	108,75	15,16	94,00	0,18	132,00	8,45	0,04	0,12	185	20,8
БЛЮДНО-САЛАТЫ	80	6,2	9,4	6,4	143,2	0,04	0,16	0,02	0,4	0,08	0,07	32,75	11,26	33,43	1,10	123,13	5,54	0,07	0,26	281	20,1
САЛАТ САЛАТЫ	100	0,2	0,0	14,5	60,5	0,00	0,04	0,00	0,0	0,00	0,01	4,73	1,90	7,43	0,74	29,15	0,00	0,00	0,00	430	20,4
Итого за завтрак:	430	12,1	11,5	50,6	412,1	0,10	0,69	0,04	1,3	0,16	0,12	146,23	31,30	135,23	2,20	284,18	14,31	0,07	0,38		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ЖИРНЫЙ	250	2,1	2,1	15,5	92,6	0,02	0,29	0,13	0,4	0,04	0,02	14,00	14,00	23,00	0,00	34,50	2,50	1,0	0,00	98	20,8
БЛЮДНО-САЛАТЫ	80	7,2	12,7	5,9	164,2	0,14	0,54	0,04	1,1	0,04	0,02	18,40	3,20	34,12	0,22	111,75	2,55	0,04	1,70	285	20,1
КАРТОФЕЛЬНЫЕ ГИР	100	2,2	14,0	10,2	212,1	0,10	0,89	0,00	2,5	0,10	0,00	30,20	23,00	23,00	1,00	540,10	7,12	0,00	0,00	120	20,1
КАРТОФЕЛЬНЫЕ	20	0,2	0,0	0,4	3,0	0,01	0,04	0,00	0,0	0,00	0,00	0,73	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Мясной салат	50	10,3	0,2	50,1	230,2	1,00	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	24,00	3,00	44,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	430	20,8
САЛАТ САЛАТЫ	100	0,2	0,0	14,5	60,5	0,00	0,04	0,00	0,0	0,00	0,00	4,73	1,90	7,43	0,74	29,15	0,00	0,00	0,00	430	20,8
Итого за обед:	430	19,7	36,1	86,2	655,2	1,24	1,50	0,17	3,0	0,16	0,02	76,33	40,00	114,12	1,22	244,25	12,10	0,04	0,26		
Всего за день:		31,8	47,6	136,8	1067,3	1,34	2,19	0,21	3,0	0,32	0,14	122,56	71,30	249,35	3,42	528,43	26,41	0,11	0,64		

2 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								на рацион	Сборные рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Fe, мг	Se, мкг		
Завтрак																					
КАША (ПОРРОВА)	250	4.4	1.0	0.0	72.7	0.01	0.00	0.00	0.13	0.00	0.00	15.30	7.23	100.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	20.8
КАША (ПОРРОВА)	170	17.0	15.2	15.2	294.5	0.17	0.63	0.23	0.40	0.00	0.00	28.10	35.00	101.74	2.50	247.70	0.22	0.12	0.12	309	20.8
ОБСЕРВАЦИОННЫЕ СВЕЖИ	50	0.0	0.0	1.0	12.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	15.00	0.00	140.00	1.00	0.00	0.00	0.00	24	20.1
ХЛЕБ (КАША)	50	7.0	0.0	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	0.70	26.10	1.30	49.80	1.62	0.00	0.00		
САЛАТ САЛАТЫ	100	0.2	0.0	14.5	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	4.73	1.90	7.43	0.74	29.15	0.00	0.00	0.00	430	20.8
Итого за завтрак:	475	22.1	26.2	32.2	497.9	0.21	0.63	0.23	0.53	0.00	0.00	56.53	58.67	236.84	5.50	414.26	11.00	0.12	0.12		
Обед																					
БОРЩ	250	1.8	1.7	9.0	131.1	0.03	0.74	0.22	2.20	0.00	0.04	14.72	23.04	64.23	1.17	273.34	4.95	0.02	0.00	81	20.1
ПТИЦА (СТАРКА)	50	11.1	3.5	3.5	91.0	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29.00	17.00	105.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	20.8
САЛАТЫ, ПОДЖАРЕННЫЕ	100	3.7	4.4	23.2	147.6	0.00	0.00	0.00	0.16	0.00	0.00	117.00	22.00	285.00	0.70	492.00	5.23	0.00	0.00	303.1	20.1
САЛАТЫ ПОДЖАРЕННЫЕ	50	0.0	0.0	1.2	7.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	15.00	0.00	140.00	0.20	0.00	0.00	0.00	24	20.1
Хлеб (каша)	30	10.3	0.2	50.1	230.2	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24.00	3.00	44.00	0.00	24.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ (КАША)	50	0.0	0.0	12.7	61.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	0.70	26.10	1.30	49.80	1.62	0.00	0.00		
САЛАТ САЛАТЫ	100	0.2	0.0	14.5	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	4.73	1.90	7.43	0.74	29.15	0.00	0.00	0.00	430	20.8
Итого за обед:	435	19.7	29.4	76.5	655.2	1.24	0.74	0.22	2.20	0.00	0.04	56.53	58.67	236.84	5.50	414.26	11.00	0.12	0.12		
Всего за день:		41.8	55.6	108.7	1153.1	1.45	1.37	0.45	2.73	0.00	0.04	113.06	117.34	473.68	11.12	828.52	22.00	0.24	0.24		

3 день

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								на рацион	Сборные рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Fe, мг	Se, мг		

		Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,0	8,0	29,9	211,6	0,04	0,53	0,05	0,26	0,10	0,12	109,46	24,94	114,99	0,39	179,64	9,59	0,01	0,00	169	2008		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	60	9,5	7,9	10,7	154,7	0,03	0,17	0,05	0,20	0,10	0,11	88,82	13,32	107,26	0,43	91,79	1,90	0,01	0,01	223	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,62	0,06	0,00	0,11	106,97	25,50	95,58	0,87	205,56	9,00	0,00	0,00	362	2011		
Итого за прием пищи:	480	16,2	18,9	65,0	507,3	0,10	1,22	0,11	0,48	0,20	0,34	303,25	64,76	317,77	1,68	478,38	26,55	0,03	0,02				
		Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,8	20,2	117,9	0,09	8,60	0,21	0,43	0,05	0,06	16,15	21,65	57,61	1,04	476,25	4,70	0,00	0,00	160	2008		
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,6	0,9	0,5	72,8	0,09	0,02	0,07	0,29	0,00	0,10	38,65	51,39	229,95	0,78	435,26	151,40	0,64	0,01	229	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	6,4	31,7	203,2	0,16	16,00	0,04	0,35	0,11	0,12	31,01	43,66	106,01	1,86	#####	10,00	0,05	0,05	310	2011		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	70	2011		
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,80	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,58	0,00	0,30		2008		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	349	2011		
Итого за прием пищи:	840	27,0	10,6	100,3	607,9	0,47	26,02	0,33	2,32	0,15	0,33	109,96	138,69	449,70	5,79	#####	167,84	0,73	0,02				
Всего за день:		45,2	29,5	165,3	1 114,3	0,57	27,24	0,43	2,80	0,35	0,67	413,22	203,45	766,46	7,47	#####	168,38	0,76	0,03				

6 день7 день

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угловоды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	175	15,0	19,2	15,2	293,4	0,12	7,63	0,26	2,86	0,00	0,15	28,16	33,53	161,74	2,00	627,70	9,22	0,12	0,02	303	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	70	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,30	25,26	0,60	39,79	0,00	0,00	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	455	18,6	19,6	60,7	454,4	0,19	11,73	0,26	3,45	0,00	0,19	57,16	57,73	211,54	5,42	976,90	11,22	0,12	0,02		

Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,2	8,5	79,6	0,05	12,00	0,22	0,25	0,08	0,05	32,19	18,04	46,54	0,91	301,15	3,80	0,02	0,00	94	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	8,3	9,0	8,5	140,6	0,04	0,76	0,00	1,11	0,00	0,05	15,36	12,54	86,35	1,19	171,07	3,69	0,02	0,00	286	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,7	14,8	18,2	217,1	0,10	8,82	0,05	2,93	0,15	0,05	32,77	24,82	72,51	1,64	647,84	7,12	0,03	0,00	128	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	770	17,7	28,6	77,9	642,0	0,32	34,11	0,36	6,73	0,22	0,25	104,36	85,01	265,12	6,17	1111,11	17,28	0,08	0,00		
Всего за день:		36,3	48,2	128,6	1 096,3	0,51	45,83	0,62	9,18	0,22	0,45	161,52	142,75	476,66	11,59	2222,22	28,50	0,20	0,02		

9 день																								
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																								
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,4	9,5	26,4	217,0	0,13	0,53	0,05	1,09	0,10	0,14	121,22	46,05	162,57	1,19	247,95	10,95	0,01	0,00	189	2008			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	9,5	7,9	10,7	154,7	0,03	0,17	0,05	0,20	0,10	0,11	86,82	13,32	107,20	0,43	91,79	1,96	0,01	0,01	273	2011			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008			
Итого за прием пищи:	460	16,1	17,4	52,0	432,2	0,18	0,74	0,09	1,29	0,20	0,26	212,77	63,34	277,19	2,35	364,98	12,92	0,03	0,01					
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,4	2,0	20,5	117,5	0,08	8,60	0,21	0,27	0,05	0,06	22,45	26,33	83,28	0,85	474,49	4,59	0,03	0,00	98	2008			
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28,2	7,2	9,8	192,0	0,08	18,09	0,12	0,40	0,00	0,00	56,00	34,00	216,00	2,09	9,00	0,00	0,00	0,00	387	2008			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	12,50	0,08	0,20	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	71	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008			
Итого за прием пищи:	660	35,6	10,6	65,0	504,2	0,29	37,14	0,42	2,11	0,05	0,13	104,40	89,89	351,00	5,99	724,24	7,37	0,04	0,00					
Всего за день:		51,6	27,9	117,9	936,4	0,45	37,88	0,51	3,41	0,25	0,38	317,25	153,22	628,19	8,34	1111,11	20,29	0,07	0,01					

10 день																						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,6	15,9	1,8	199,0	0,05	0,00	0,18	3,27	0,00	0,00	76,33	12,72	165,37	1,92	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	70	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	380	12,5	16,1	32,7	327,0	0,11	2,54	0,18	3,86	0,00	0,04	99,46	33,68	209,99	3,46	134,45	0,00	0,00	0,00			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,6	2,8	19,8	115,7	0,08	8,60	0,20	1,58	0,00	0,06	31,26	25,78	76,79	1,09	481,41	4,55	0,03	0,00	101	2011	
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	12,0	12,1	6,1	161,3	0,04	0,00	0,01	0,42	0,05	0,07	7,03	14,82	102,18	1,55	216,10	4,84	0,03	0,00	292	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	4,2	20,6	130,5	0,12	10,40	0,02	0,23	0,07	0,08	16,47	27,17	69,44	1,21	739,21	6,50	0,04	0,00	310	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	50	0,6	0,0	1,2	7,0	0,02	5,60	0,00	0,00	0,00	0,02	7,00	10,00	13,00	0,50	145,00	0,00	0,00	0,00	79	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	4,73	3,96	7,42	0,74	25,25	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	770	22,2	19,6	90,4	627,3	0,36	22,04	0,24	3,47	0,12	0,27	79,39	97,12	323,12	6,89	1111,11	17,57	0,10	0,01			
Всего за день:		34,7	35,7	123,1	954,3	0,48	24,58	0,42	7,33	0,12	0,31	178,85	130,70	533,12	10,34	1111,11	17,57	0,11	0,01			
МБОУ СОШ № 2 г. Углевгорска																						

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																		
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг

МБОУ СОШ № 2 г. Угледгорска

того за весь период	678,4	427,7	3 131,8	19 130,6	10,84	302,44	4,60	135,68	2,24	5,53	3 476,70	2 576,54	8 418,35	184,01	19 743,15	376,37	2,80	0,47
Среднее значение за период	67,8	42,8	313,2	1 914,0	1,08	30,24	0,46	13,57	0,22	0,55	347,68	257,65	841,83	18,40	1 974,32	37,64	0,28	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	20,1	65,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
1-4 летних	470	850