

Примерное меню на ЦДП
Осень 2025 г.
Возраст: с 12 лет и старше



День: Понедельник

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая коэффици- ент	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
311	Каша пшеничная молочная жидккая	180/5	6,7	7,6	32,6	222	0,12	0,16	0,47	120,3	32,58	1,65	
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88	
106	Сыр голландский (порциями)	10	3	2,68		35			0,07	100	5,5	0,07	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07					0,9	
Итого за завтрак			445		16,17	14,58	75,19	495	0,22	0,28	1,06	330,62	65,05
Обед													
42	Винегрет овощной	100	1,47	2,7	7,05	59	0,02	0,02	11,73	28,35	9,85	0,64	
148	Суп лапша-домашняя	250	2,6	2,1	11,6	78	0,02	0,03	0,60	12,58	7,26	0,41	
83	Котлета рыбная	120	14,95	19,15	14	309,9	0,08	0,12	0,36	57,0	29,00	1,10	
131	Картофель отварной с маслом	170	4,13	4,32	21,21	137,06	0,17	0,12	8,27	19,20	42,78	1,68	
46	Сок фруктовый	200	1		20	92	0,02		4	14	8	2,8	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33	152	1,14	0,27	0,06	0,0	0	1,1	
Итого за Обед			915		23,2	43,4	107	828	1,45	0,56	25,02	131,13	96,89
Итого за день			1360		41,90	61,30	222	1488	1,81	0,89	64,13	490,23	181,41

День вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая коэффици- ент	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
196	Каша молочная "Дружба"	200	6	8	36	236	0,12	0,16	0,53	127,10	37,07	0,80
259	Чай с молоком и сахаром	200	1,65	1,65	12,4	71	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07

СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	127	0,07					0,9
Хим.сос	Банан	100	1,50	0,53	21,00	96	0,04		10,00	8,0	42	0,06
Итого за Завтрак	470		12	11	97	529	0,24	0,22	10,79	188,16	85,16	1,83
Обед												
8,5а	Салат из свежих огурцов с растительным	100	0,7	14,1	2,2	138	0,01	0,02	2,30	12,29	7,02	0,32
54	Рассольник ленинградский	250	2,65	5,71	13,14	119	0,10	0,08	10,51	33,90	27,12	1,02
131	Плов из курицы	220	30,6	24,44	27,92	517	0,07	0,11	0,76	25,01	46,94	2,08
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38	0,00	0,00	2,80	3,25	0,84	0,09
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Обед	900		40	46	109	1070	1,32	0,21	16,37	74,45	81,9	3,69
Итого за день	1370		47	52	227	1579	1,56	0,40	35,51	339,21	188,21	6,24

День: Среда

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
181	Каша рисовая молочная вязкая	200	5,70	8,17	30,62	269,31	0,06	0,15	0,54	122,89	27,96	0,41
РЦ	Рулет с изюмом	100	7,00	6,00	60	320						
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	24	95	0,4	0,00	26,8	0,00	0,00	0,00
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	127	0,07					0,9
Итого за Завтрак		570	15,70	14,67	142	811	0,53	0,15	27,34	122,89	27,96	1,31
99	Салат из помидоров (томатов) с растительным	100	0,79	15,16	2,48	150,98	0,03	0,02	10,1	9,52	8,87	0,43
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,07	5,53	8,58	88	0,06	0,06	12,01	40,62	19,86	0,73
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в	120	10,7	9,6	8,4	165	0,03	0,11	0,03	29,01	21,6	0,93
212	Макароны изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
295	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	18,89	79	0,01	0,01	1,6	6,03	3,13	0,8
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	3,6	0,6	33,00	152	1,14	0,22	0,06	0,0	0	1,1
Итого за Обед		915	23,91	35,82	115	884	1,35	0,44	23,84	96,24	62,27	4,85
Итого за день		1485	38,90	54,10	251	1659	1,90	0,59	57,95	229,5	96,14	6,44

День: Четверг

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

День: Пятница

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Завтрак													
311	Каша кукурузная молочная жидккая	200	6,00	8,00	37,2	240	0,03	0,13	0,52	119,84	13,49	0,13	
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,00	9,30	38	0,00	0,00	2,80	3,25	0,84	0,09	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07					0,9	
Хим.сос	Груша	100	0,40	0,3	0	47	0,02		5	19,0	12	2,3	
Итого за завтрак		560		10	9	74	452	0,12	0,13	8,32	142,09	26,33	3,42
Обед													
Хим.сос	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	0	24	0,07	0,01	25,0	14,0	20	0,90	
63	Суп картофельный с бобовыми	250	8,03	4,51	33,54	209	0,08	0,05	6,60	12,79	20,2	0,77	
339	Котлеты из говядины	120	21,1	14,76	18	292	0,04	0,09	0,13	35,73	22,98	1,05	
534(3)	Капуста тушеная	180	4,40	6,30	18,40	157	0,05	0,07	38,26	91,33	32,97	1,00	
311	Кисель из концентрата "Валетек"	200	0,00	0,00	24	95	0,4	0,00	26,8	0,00	0,00	0,00	
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2	
Итого за Обед		950		41	28	150	1035	1,78	0,22	96,79	153,85	96,2	3,90
Итого за день		1510		43	36	212	1387	1,51	0,40	155,58	405,17	130,42	7,97

День: Суббота

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№	Прием пиши, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	-------	----------------------	----------------------------------	---------------	---------------------------

рец.	прием пищи, наименование блюда	порции	B	Ж	У	энергетическая норма	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
			3	4	5		6	7	8	9	10	11
Завтрак												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,4	8,00	36,5	241	0,14	0,18	0,53	34,90	42,3	2,11
Хим.сос	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04		60,00	34,0	13	0,30
630	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	0,01	0,06	0,26	53,06	6,09	0,07
2	Бутерброд с повидлом	30/15/40	2,4	9,70	31,00	202	0,04	0,03	0,08	12,6	11,05	1,0
Итого за завтрак		685		12,3	9,70	86,90	548	0,23	0,27	60,87	134,5	72,48
Обед												
8,5а	Салат из свежих огурцов с растительным	100	0,7	14,1	2,2	138	0,01	0,02	2,30	12,29	7,02	0,32
64	Суп из овощей	250	2,00	4,3	11	91	0,07	0,05	8,52	21,81	20,50	0,76
129	Котлеты рубленые из птицы	120	25,5	14,65	19,91	312	0,09	0,13	0,47	26,40	27,22	2,15
212	Макароны изделия отварные	180	6,59	4,77	43,55	249	0,08	0,0	0,00	11,06	8,77	0,88
593(3)	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,00	23	0,007	0,009	0,82	1,76	2,69	0,12
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0,04	28,26	117	0,06	0,19	0,11	14,19	8,07	0,89
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258	1,14					0,2
Итого за обед		985		41,67	41,26	162,76	1189	1,46	0,42	12,22	87,51	74,27
Итого за день		1670		45,5	51,1	240,3	1666	1,67	0,51	14,81	196,63	85,46
Возраст: с 12 лет и старше												

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая норма	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
День: Воскресенье												
СТО	Ватрушка "любимая"	80	10,54	9,00	43,00	298	0,07		0,07	55,30	13,60	0,68
311	Каша овсяная молочная жидкая	200	7,6	10,00	32,00	256	0,20	0,17	0,52	142,9	57,46	1,62
365	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0,00	0,01	0,00	1,2	0,00	0,0
693	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	95	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,00	0,50	27,50	127	0,07					0,9
			24,54	30,90	116,20	851	0,37	0,30	1,11	309,77	98,03	4,10
Хим.сос	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	1,90	11	0,03	0,02	7,0	17,0	14,00	0,50
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	4,5	20,2	149	0,1	0,1	6,60	15,02	22,85	0,96
289	Биточки паровые	120	11,7	9,8	10,70	120	0,05	0,12	0,10	48,76	23,4	0,94
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,6	6,8	45,4	312	0,31	0,16	0,0	17,21	162,8	5,58
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6,00	2,00	56,00	258	1,14					0,2

46	Сок фруктовый	200	1,00		20	92	0,02		4	14	8	2,8
118	Яблоко	110	1,00	1,00	15,00	71	0,05		15,00	24,00	13,5	3,3
			36,5	24,20	169,20	1013	1,70	0,40	32,70	135,99	244,61	14,26
			57,84	42,7	286,00	1748	2,05	0,62	33,09	365,3	335,76	15,59