

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



День: Понедельник

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
311	Каша пшеничная молочная жидкая	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>445</b>									
			16,17	14,58	75,19	495	0,22	0,28	1,06	330,62	65,05	3,50
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>915</b>									
			23,2	43,4	107	828	1,45	0,56	25,02	131,13	96,89	7,71
<b>Итого за день</b>			<b>1360</b>									
			41,90	61,30	222	1488	1,81	0,89	64,13	490,23	181,41	9,94

День вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
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.соч	Банан	100	1,50	0,53	21,00	96	0,04		10,00	8,0	42	0,06
<b>Итого за Завтрак 470</b>			12	11	97	529	0,24	0,22	10,79	188,16	85,16	1,83
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за Обед 900</b>			40	46	109	1070	1,32	0,21	16,37	74,45	81,9	3,69
<b>Итого за день 1370</b>			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					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая плотность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за Завтрак 570</b>			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
<b>Итого за Обед 915</b>			23,91	35,82	115	884	1,35	0,44	23,84	96,24	62,27	4,85
<b>Итого за день 1485</b>			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					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая плотность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Завтрак												
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/10	6,4	12,5	14,6	201	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	150	0,06	0,16	0,65	135,61	18,01	0,39
289	Какао с молоком	200	3,87	3,8	15,09	111	0,03	0,12	0,52	110,37	26,97	0,88
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3	1	28	127	0,07					0,9
Итого за Завтрак 555			19	22	77	589	0,21	0,36	1,28	404,08	63,18	2,89
Обед												
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	2,12	8	12,7	132	0,03	0,05	7,93	26,07	9,61	0,56
128	Щи по- уральски( с крупой)	250	1,80	4,30	7	78	0,02	0,03	7,50	29,20	15,40	0,58
302	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	23,6	17,4	19,2	335	0,11	0,15	4,12	40,39	44,96	2,25
283	Чай с сахаром	200	0,08	0	10,01	41	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,03
СТО	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	6	2	56	258	1,14					0,2
Итого за Обед 880			33,6	31,72	105	844	1,30	0,23	19,55	95,92	70,0	3,60
Итого за день 1535			52,7	59,5	229	1673	1,79	0,56	97,83	654,85	216,38	8,93

День: Пятница

Неделя: 2

Возраст: с 12 лет и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак												
311	Каша кукурузная молочная жидкая	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 пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
---	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	----------------	---------------	--	--	---------------------------	--	--

реп.	прием пищи, наименование блюда	порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
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
<b>Итого за завтрак 685</b>			12,3	9,70	86,90	548	0,23	0,27	60,87	134,5	72,48	3,48
<b>Обед</b>												
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
<b>Итого за обед 985</b>			41,67	41,26	162,76	1189	1,46	0,42	12,22	87,51	74,27	5,3
<b>Итого за день 1670</b>			45,5	51,1	240,3	1666	1,67	0,51	14,81	196,63	85,46	8,72

День: Воскресенье			Неделя: 2				Возраст: с 12 лет и старше					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
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