

«Утверждаю»

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ ВАРИАТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.

«01» марта 2026г.

Г. НЕФТЕКАМСК

2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2
Чередник Е.А.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10
Асмагулинова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №3
Хафизов И.И.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11
Аллаяров И.Б.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1
Гареев В.Ю.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16
Сайтова С.Р.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримов А.И.



Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3		0.02		
17.04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0.05	0.81	33.4		38.56	124.41	23.94	1.13	15.27	25.38
72.14	Пюре из бобовых	195	19	6	47	321	0.77		23.6		117.38	314.47	101.65	6.5	3.88	78
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
75.23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0.07				12.35	42.25	8.45	0.78		
Итого за Завтрак			34	27	104	806	0.89	3.61	97		173.91	485.67	134.88	8.51	19.26	103.38

Итого за день	34	27	104	806	0.89	3.61	97		173.91	485.67	134.88	8.51	19.26	103.38
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	----	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	26		88	50	3.5	0.1		
5.34	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	28	215	0.18	1.46	37.64		153.13	199.31	53.89	1.21	10.8	41.75
122.01	Плюшки московские	100	8	13	61	395	0.14	0.25	23.88		29.78	92.65	15.03	1.05		
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
Итого за Завтрак			23	25	129	829	0.43	1.78	87.52		290.06	426.47	99.74	4.73	30.95	41.75

Итого за день	23	25	129	829	0.43	1.78	87.52		290.06	426.47	99.74	4.73	30.95	41.75
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	-------	--	--------	--------	-------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3.09	Огурцы свежие	30				3	0.01	2.1			5.1	9	4.2	0.15		
87.25	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	30/170/5	14	17	34	340	0.12	1.67	38.98		23.5	128.33	18.15	1.22	22.26	24.71
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0.07				12.35	42.25	8.45	0.78		
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Завтрак			19	19	102	609	0.24	15.77	38.98		60.45	192.79	41.62	4.82	22.68	27.11

Итого за день	19	19	102	609	0.24	15.77	38.98		60.45	192.79	41.62	4.82	22.68	27.11
----------------------	----	----	-----	-----	------	-------	-------	--	-------	--------	-------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
169.13	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200	7	7	38	247	0.14	1.43	38.02		142.4	177.33	42.14	0.89	2.77	33.51
54.39	Сырники из творога запеченные с повидлом	60/25	13	2	30	188	0.04	0.4	8		74.17	116.95	16.66	0.67	18.48	22.18
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Завтрак			25	10	114	644	0.28	1.83	46.02		231.82	350.84	80.27	2.89	40.03	57.77

Итого за день	25	10	114	644	0.28	1.83	46.02		231.82	350.84	80.27	2.89	40.03	57.77
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	-------	--	--------	--------	-------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
30.22	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	11	30	276	0.27	33.59	13.21		45.36	247.73	72.55	2.09	22.37	31.21
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4			14	14	8	2.8		2
Итого за Завтрак			19	12	100	595	0.39	40.39	13.21		77.53	319.82	102.84	6.27	41.2	35.29

Итого за день	19	12	100	595	0.39	40.39	13.21		77.53	319.82	102.84	6.27	41.2	35.29
----------------------	----	----	-----	-----	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	26		88	50	3.5	0.1		
39.15	Котлеты "Нежные**"	60	12	9	12	161	0.05	0.14	14.4		31.68	108.06	20.88			
416.02	Макароны с томатом	220	8	12	48	334	0.13	5.27	61.6		34.64	72.69	17.27	1.47	17.86	176.98
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
75.23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0.07				12.35	42.25	8.45	0.78		
Итого за Завтрак			28	26	107	759	0.25	8.28	102		169.89	274.54	50.94	2.43	17.97	176.98

Итого за день	28	26	107	759	0.25	8.28	102		169.89	274.54	50.94	2.43	17.97	176.98
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	-----	--	--------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
4.07	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	190	6	6	31	203	0.08	1.24	34.2		123.08	112.14	18.74	0.43	8.87	31.35
117.03	Пицца школьная (с курицей с соусом)	100	11	19	38	371	0.11	8.4	37.58		96.9	124.71	22.46	1.26	8.58	21.79
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Завтрак			22	26	115	783	0.29	9.64	71.78		235.23	293.41	62.67	3.02	36.23	55.22

Итого за день			22	26	115	783	0.29	9.64	71.78		235.23	293.41	62.67	3.02	36.23	55.22
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	------	------	-------	--	--------	--------	-------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3.09	Огурцы свежие	30				3	0.01	2.1			5.1	9	4.2	0.15		
446.07	Говядина тушеная с картофелем	200	15	17	20	295	0.18	24.97	0.05		33.49	203.88	44.13	3.16	11.3	112.92
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Завтрак			20	18	91	563	0.33	39.07	0.05		73.04	282.64	80.6	7.28	30.44	117.4

Итого за день			20	18	91	563	0.33	39.07	0.05		73.04	282.64	80.6	7.28	30.44	117.4
----------------------	--	--	----	----	----	-----	------	-------	------	--	-------	--------	------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	11	5	13	112	0.05	0.29			25.2	115.28	16.56	0.43	21.31	20.81
36.02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0.05		22		13.13	100.2	32.8	0.71		72
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0.1		9.1
Итого за Завтрак			24	14	112	633	0.2	0.29	22		175.58	368.04	85.83	2.57	40.09	103.99

Итого за день			24	14	112	633	0.2	0.29	22		175.58	368.04	85.83	2.57	40.09	103.99
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	-----	------	----	--	--------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
462.03	Солянка домашняя со сметаной	250/5	24	16	7	268	0.14	9.11	7.68		37.63	267.52	38.73	4.11	5.84	29.05
89.02	Булочка молочная	100	5	2	29	159	0.08	0.26	4		25.77	53.22	9.39	0.52	6.32	21
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Завтрак			34	19	82	636	0.32	9.37	11.68		78.65	377.3	69.59	5.96	30.94	52.13

Итого за день			34	19	82	636	0.32	9.37	11.68		78.65	377.3	69.59	5.96	30.94	52.13
----------------------	--	--	----	----	----	-----	------	------	-------	--	-------	-------	-------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
26.03	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/40	11	9	12	181	0.04	1.76			18.69	85.05	16.05	0.7	12.52	43.24
33.11	Макаронные изделия отварные	185	7	5	44	245	0.11		22.4		26.66	58.05	10.67	1.1	16.26	148.92
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Завтрак			23	15	106	653	0.25	4.56	22.4		63.52	201.19	49.01	3.18	47.61	194.24

Итого за день			23	15	106	653	0.25	4.56	22.4		63.52	201.19	49.01	3.18	47.61	194.24
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	------	------	------	--	-------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
100.37	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	200	7	7	37	239	0.16	1.3	36.4		139.42	202.1	38.14	2.02	30.31	33.8
54.39	Сырники из творога запеченные с повидлом	60/25	13	2	30	188	0.04	0.4	8		74.17	116.95	16.66	0.67	18.48	22.18
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Завтрак			25	10	113	636	0.3	1.7	44.4		228.84	375.61	76.27	4.02	67.57	58.06

Итого за день			25	10	113	636	0.3	1.7	44.4		228.84	375.61	76.27	4.02	67.57	58.06
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	-----	-----	------	--	--------	--------	-------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3		0.02		
55.24	Омлет натуральный	200	21	33	4	394	0.13	0.74	429.19		159.7	345.85	26.47	3.9	47.53	95.77
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
75.23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0.07				12.35	42.25	8.45	0.78		
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Завтрак			26	42	76	744	0.24	15.54	469.19		196.87	405.84	46.56	7.42	48	98.17

Итого за день	26	42	76	744	0.24	15.54	469.19		196.87	405.84	46.56	7.42	48	98.17
----------------------	----	----	----	-----	------	-------	--------	--	--------	--------	-------	------	----	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9.4	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	35	225	0.14	1.24	35		147.63	217.47	32.43	0.82	16.26	31.35
119.06	Булочка "Российская"	100	8	11	61	371	0.11	0.12	16.4		17.4	70.19	11.44	0.93	10.6	26.02
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4			14	14	8	2.8		2
Итого за Завтрак			21	18	156	871	0.38	5.36	51.4		198.18	386.17	79.19	6.92	47.01	59.37

Итого за день	21	18	156	871	0.38	5.36	51.4		198.18	386.17	79.19	6.92	47.01	59.37
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	------	--	--------	--------	-------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3.09	Огурцы свежие	30				3	0.01	2.1			5.1	9	4.2	0.15		
12.75	Плов из птицы	30/190	16	19	53	453	0.12	5.14	16.32		29.25	191.05	54.87	1.62	9.71	72.52
69.07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0.01	4			6.76	4.4	3.6	0.92		
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Завтрак			21	20	105	692	0.24	11.24	16.32		56.06	261	84.12	3.99	28.43	74.6

Итого за день	21	20	105	692	0.24	11.24	16.32		56.06	261	84.12	3.99	28.43	74.6
----------------------	----	----	-----	-----	------	-------	-------	--	-------	-----	-------	------	-------	------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
10.15	Маринад овощной	30	1	3	4	46	0.02	3.58			9.27	19.16	10.19	0.3	0.2	0.06
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	174	0.04	1.49			18.2	84.13	15.65	0.68	12.42	39.24
33.49	Макаронные изделия отварные	195	7	5	46	259	0.11		23.6		28.12	61.25	11.26	1.16	17.16	156.98
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Завтрак			24	18	112	706	0.27	7.87	23.6		73.76	222.63	59.39	3.52	48.61	198.36

Итого за день	24	18	112	706	0.27	7.87	23.6		73.76	222.63	59.39	3.52	48.61	198.36
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	------	--	-------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
100.37	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	200	7	7	37	239	0.16	1.3	36.4		139.42	202.1	38.14	2.02	30.31	33.8
53.3	Запеканка из творога с повидлом	60/30	13	3	30	203	0.03	0.43	10.51		77.24	118.51	16.93	0.73	18.18	22.7
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Завтрак			25	11	113	651	0.29	1.73	46.91		231.91	377.17	76.54	4.08	67.27	58.58

Итого за день	25	11	113	651	0.29	1.73	46.91		231.91	377.17	76.54	4.08	67.27	58.58
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	-------	--	--------	--------	-------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3		0.02		
343.11	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/170	13	15	12	241	0.11	91.47	5.95		112.24	167.17	50.65	2.66	13.06	77.26
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
75.23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0.07				12.35	42.25	8.45	0.78		
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Завтрак			18	24	84	591	0.22	####	45.95		149.41	227.16	70.74	6.18	13.53	79.66

Итого за день	18	24	84	591	0.22	####	45.95		149.41	227.16	70.74	6.18	13.53	79.66
----------------------	----	----	----	-----	------	------	-------	--	--------	--------	-------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
56.33	Запеканка картофельная с мясом и маслом	30/180/5	12	23	41	420	0.31	47.43	33.62		34.26	213.95	63.12	3.14	9.15	2.62
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0.11				18.85	84.5	27.3	2.34	20.09	
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0.1		9.1
Итого за Завтрак			20	27	86	663	0.42	47.43	33.62		175.41	394.46	105.44	5.61	29.3	11.72

Итого за день			20	27	86	663	0.42	47.43	33.62		175.41	394.46	105.44	5.61	29.3	11.72
----------------------	--	--	----	----	----	-----	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г Вариативное

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
19.09	Суп куллама по- деревенски с курицей	250/20	12	10	16	202	0.08	3.82	43.28		25.59	90.18	16.73	1.03	12.12	122.02
395.02	Манник	60	4	5	32	190	0.05	0.15	32.65		38.9	56.93	8.7	0.51	8.4	31.68
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0.1				14.95	56.55	21.45	1.3	18.72	2.08
Итого за Завтрак			21	16	94	601	0.23	3.97	75.93		79.74	203.67	46.9	2.87	39.3	155.78

Итого за день			21	16	94	601	0.23	3.97	75.93		79.74	203.67	46.9	2.87	39.3	155.78
----------------------	--	--	----	----	----	-----	------	------	-------	--	-------	--------	------	------	------	--------

Итого за период			472	397	2101	13665	6.46	335.7	1319.96		3019.86	6426.42	1503.14	96.27	746.42	1759.56
------------------------	--	--	-----	-----	------	-------	------	-------	---------	--	---------	---------	---------	-------	--------	---------

Итого за период			24	20	105	683	0.32	16.79	66		150.99	321.32	75.16	4.81	37.32	87.98
------------------------	--	--	----	----	-----	-----	------	-------	----	--	--------	--------	-------	------	-------	-------