

«Согласовано»

Директор МОАУ Башкирская Гимназия
Каримова А.И.

«01» марта 2026г.



«Утверждаю»

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.

«01» марта 2026г.



**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОФИЛЬНОГО КАДЕТСКОГО КЛАССА)
2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН**

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
12.58	Борщ на курином бульоне со сметаной	300/5	7	8	14	163	0.05	31.61	7.5		54.4	58.75	29.62	1.35	6.19	1.95
167.01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0.05				7.25	27.41	10.4	0.63		
455.07	Рагу из мяса птицы	30/170	13	15	29	306	0.21	25.76	16.32		35.86	160.91	46.47	2.02	10.01	94.52
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			29	24	129	864	0.48	57.37	23.82		133.39	346.82	122.94	6.33	40.68	96.47

Итого за день			29	24	129	864	0.48	57.37	23.82		133.39	346.82	122.94	6.33	40.68	96.47
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
19.83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0.01	1.5			15	13.28	5.75	0.22	5.24	100.05
275.06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0.08	4.77	27.2		18.51	125.97	18.29	1.2	11.77	44.15
481.03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0.26		21.6		15.06	180.78	120.11	4.04	8.4	22.26
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			36	28	140	945	0.51	22.47	48.8		73.12	419.88	179.1	8.03	53.61	169.5

Итого за день			36	28	140	945	0.51	22.47	48.8		73.12	419.88	179.1	8.03	53.61	169.5
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	------	-------	------	--	-------	--------	-------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
16.68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19	13	14	252	0.15	26.19	7.68		54	233.93	45.73	3.72	0.5	127.53
48.31	Плов из отварной говядины	200	22	21	47	463	0.11	2.11	0.1		22.5	275.95	56.84	3.41	11.17	6.57
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			48	35	123	1004	0.42	31.1	7.78		103.97	611.27	138.36	9.75	39.98	137.14

Итого за день 48 35 123 1004 0.42 31.1 7.78 103.97 611.27 138.36 9.75 39.98 137.14

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
261.26	Птица, тушенная в соусе с овощами	100	13	15	7	213	0.09	6.03	24		22.58	120.8	22.53	1.24	10.7	67.66
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
69.07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0.01	4			6.76	4.4	3.6	0.92		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			33	28	130	903	0.45	26.8	53.1		105.42	332.21	91.36	5.98	57.33	313.49

Итого за день 33 28 130 903 0.45 26.8 53.1 105.42 332.21 91.36 5.98 57.33 313.49

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
19.63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08		21.67	45.48	11.41	0.67	7.73	120.34
30.15	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0.27	33.59	47.61		50.08	250.68	72.71	2.13	23.04	60.01
168.01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0.08		7.15		3.58	41.37	7.41	0.6	6.88	28.22
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			31	28	140	947	0.57	36.85	86.84		99.88	437.39	126.5	5.97	65.91	211.61

Итого за день	31	28	140	947	0.57	36.85	86.84		99.88	437.39	126.5	5.97	65.91	211.61
----------------------	----	----	-----	-----	------	-------	-------	--	-------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
114.43	Салат Осенний	100	2	5	13	108	0.09	15.18			24.2	57.68	27.94	1.1	0.46	12
16.9	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0.06	29.54	7.5		38.7	44.71	20.75	0.73	5.34	29.98
434.05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0.37	0.95	31.36		32.66	299.24	165.01	5.84	20.47	114.3
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			35	27	146	978	0.66	61.87	38.86		115.41	475.58	241.75	9.4	50.75	156.28

Итого за день	35	27	146	978	0.66	61.87	38.86		115.41	475.58	241.75	9.4	50.75	156.28
----------------------	----	----	-----	-----	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
19.83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0.01	1.8			18	15.93	6.9	0.27	6.28	120.06
12.78	Плов из птицы	30/170	15	18	48	415	0.11	4.67	16.32		26.86	177.63	49.85	1.5	9.36	66.51
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
75.21	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	95	8	1	52	247	0.15				21.85	82.65	31.35	1.9	27.36	
Итого за Обед			32	27	148	952	0.3	6.47	16.32		83.04	302.01	96.5	4.3	43	186.57

Итого за день	32	27	148	952	0.3	6.47	16.32			83.04	302.01	96.5	4.3	43	186.57
----------------------	----	----	-----	-----	-----	------	-------	--	--	-------	--------	------	-----	----	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
12.96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	21	14	22	294	0.15	23.49	7.69		70.9	265.35	59.55	4.86	1.12	127.24
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0.04				5.43	20.55	7.8	0.47		
446.08	Говядина тушеная с картофелем	200	15	17	21	298	0.19	25.81	0.05		35.68	208.29	45.27	3.22	11.74	112.95
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			45	32	112	919	0.54	49.3	7.74		136.56	594.05	147.59	11.12	41.12	243.23

Итого за день	45	32	112	919	0.54	49.3	7.74			136.56	594.05	147.59	11.12	41.12	243.23
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	------	--	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
10.04	Икра морковная	60	1	6	6	85	0.04	6.53			17.86	37.73	23.37	0.58	0.41	0.05
415.03	Суп Кубанский на курином бульоне	250	11	7	28	219	0.31	18			50.61	149.01	54.57	2.7	5.2	30.1
420.06	Гуляш из мяса птицы	35/65	10	12	4	166	0.06	2.36	18.12		10.42	81.98	12.18	0.76	9.33	22.73
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			36	31	159	1057	0.65	43.09	39.72		124.67	399.1	128.55	6.84	55.23	197.78

Итого за день			36	31	159	1057	0.65	43.09	39.72		124.67	399.1	128.55	6.84	55.23	197.78
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
262.27	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0.2	14.55			28.04	127.71	71.8	2.51	3.77	101.34
29.02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0.08	2.59	6.08		31.31	158.59	39.65	0.71	22.73	26.02
280.11	Картофель запеченный	180	5	19	42	362	0.31	52.08			30.46	152.29	60.16	2.38		48
69.07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0.01	4			6.76	4.4	3.6	0.92		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			27	34	136	961	0.74	73.22	6.08		116.12	516.94	203.26	8.22	50.98	175.36

Итого за день			27	34	136	961	0.74	73.22	6.08		116.12	516.94	203.26	8.22	50.98	175.36
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	------	-------	------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
342.09	Курица тушеная	100	13	12	3	173	0.07	1.52	27.2		12.96	113.79	13.96	0.97	11.26	36.09
36.02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0.05		22		13.13	100.2	32.8	0.71		72
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			31	25	149	948	0.39	34.49	56.7		81.24	390.47	108.51	5.3	45.8	212.06

Итого за день	31	25	149	948	0.39	34.49	56.7		81.24	390.47	108.51	5.3	45.8	212.06
----------------------	----	----	-----	-----	------	-------	------	--	-------	--------	--------	-----	------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
19.84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	300	24	14	24	301	0.07	2.66	0.23		33.68	227.69	30.84	3.69	0.01	128.04
58.46	Кулеш (гречка с мясом)	25/190	32	22	51	533	0.44	0.88	0.15		32.18	473.51	199.41	9.16	22.27	12.47
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			63	37	146	1155	0.68	3.54	0.38		101.74	800.95	266.7	15.18	46.76	140.51

Итого за день	63	37	146	1155	0.68	3.54	0.38		101.74	800.95	266.7	15.18	46.76	140.51
----------------------	----	----	-----	------	------	------	------	--	--------	--------	-------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
99.05	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0.06	7.19	12		11.54	39.79	14.78	0.54	1.77	0.96
12.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2	6	15	128	0.08	27.84	7.5		53.45	65.63	30.6	1.41	0.86	101.4
40.05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	11	8	13	146	0.06	1.1			26.68	118.07	17.77	0.5	21.63	32.81
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
500.01	Лимонад лимонный	200			22	93	0.01	5.88			6.54	3.23	1.76	0.15	0.19	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			29	27	146	928	0.47	42.01	41.1		148.39	383	110.24	6.21	68.46	283.11

Итого за день 29 27 146 928 0.47 42.01 41.1 148.39 383 110.24 6.21 68.46 283.11

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
19.63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08		21.67	45.48	11.41	0.67	7.73	120.34
420.06	Гуляш из мяса птицы	100	10	12	4	166	0.06	2.36	18.12		10.42	81.98	12.18	0.76	9.33	22.73
72.16	Пюре из бобовых	180	18	6	43	296	0.71		21.6		108.32	290.19	93.81	6	3.58	72
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			41	29	120	908	0.97	5.62	71.8		160.26	491.61	145.47	9.16	45.18	215.07

Итого за день 41 29 120 908 0.97 5.62 71.8 160.26 491.61 145.47 9.16 45.18 215.07

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
16.68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0.12	21.83	7.65		45.71	195.44	38.18	3.11	0.42	106.35
399.02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0.1	1.89	13.5		33.06	160.85	37.59	0.96	25.31	45.01
447.04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0.22	36.34			35.31	119.75	48.56	1.88	0.86	57.75
69.07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0.01	4			6.76	4.4	3.6	0.92		
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			38	37	118	964	0.61	64.06	21.15		145.09	580.29	162.88	9.41	54.79	212.15

Итого за день			38	37	118	964	0.61	64.06	21.15		145.09	580.29	162.88	9.41	54.79	212.15
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
16.77	ТК Ши "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	300/5	8	6	11	128	0.07	35.45	7.5		45.43	53.02	24.82	0.87	6.4	34.28
167.01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0.05				7.25	27.41	10.4	0.63		
434.05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0.37	0.95	31.36		32.66	299.24	165.01	5.84	20.47	114.3
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			37	23	150	964	0.63	52.6	38.86		105.19	453.62	228.28	9.07	51.35	148.58

Итого за день			37	23	150	964	0.63	52.6	38.86		105.19	453.62	228.28	9.07	51.35	148.58
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	------	------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
19.83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0.01	1.8			18	15.93	6.9	0.27	6.28	120.06
12.78	Плов из птицы	30/180	16	19	50	435	0.11	4.9	16.32		28.11	184.23	52.31	1.56	9.7	70.51
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			32	28	146	956	0.31	6.7	16.32		86.69	325.81	102.56	5	44.18	193.61

Итого за день			32	28	146	956	0.31	6.7	16.32		86.69	325.81	102.56	5	44.18	193.61
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	------	-----	-------	--	-------	--------	--------	---	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
262.3	Суп Любительский	300	3	4	16	108	0.12	8.73			16.82	76.62	43.08	1.51	2.26	60.8
87.39	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	200/5	14	17	36	355	0.12	1.74	38.36		22.19	126.26	18.11	1.14	22.49	4.16
500.01	Лимонад лимонный	200			22	93	0.01	5.88			6.54	3.23	1.76	0.15	0.19	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			24	22	122	787	0.41	16.35	38.36		69.8	305.96	97.9	5.34	53.14	68

Итого за день			24	22	122	787	0.41	16.35	38.36		69.8	305.96	97.9	5.34	53.14	68
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	------	-------	-------	--	------	--------	------	------	-------	----

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
13.01	Суп картофельный с бобовыми	250	5	6	20	152	0.23	11.65			43.81	109.73	39.79	2.05	1.03	100.05
29.02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0.08	2.59	6.08		31.31	158.59	39.65	0.71	22.73	26.02
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	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			27	20	129	796	0.5	14.24	28.08		108.1	442.48	140.31	5.2	48.3	198.07

Итого за день			27	20	129	796	0.5	14.24	28.08		108.1	442.48	140.31	5.2	48.3	198.07
----------------------	--	--	----	----	-----	-----	-----	-------	-------	--	-------	--------	--------	-----	------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г КАДЕТЫ

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
Обед																
12.96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	21	14	22	294	0.15	23.49	7.69		70.9	265.35	59.55	4.86	1.12	127.24
167.02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0.03				3.62	13.7	5.2	0.32		
327.09	Говядина тушеная с овощами в соусе	200	16	18	20	306	0.17	18.97	0.05		27.86	204.4	44.16	3.06	12.44	38.69
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			45	33	112	926	0.51	45.26	7.74		129.85	584.84	144.7	10.86	41.87	168.97

Итого за день			45	33	112	926	0.51	45.26	7.74		129.85	584.84	144.7	10.86	41.87	168.97
Итого за период			719	575	2701	18862	10.8	693.41	649.55		2227.93	9194.28	2983.46	156.67	998.42	3727.56
Итого за период			36	29	135	943	0.54	34.67	32.48		111.4	459.71	149.17	7.83	49.92	186.38