

«Утверждаю»

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

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Миниязов Р.Н.

«01» марта 2026г.



**Г. НЕФТЕКАМСК**

**2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ**

**II СМЕНА**

**ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №2  
Чередник Е.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №3  
Хафизов И.И.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №6  
Гайсина Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №9  
Габдрахманова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №10  
Акмалдинова Н.Х.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №11  
Дуляяров И.Г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №14  
Нуртдинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №16  
Сайтова С.Р.



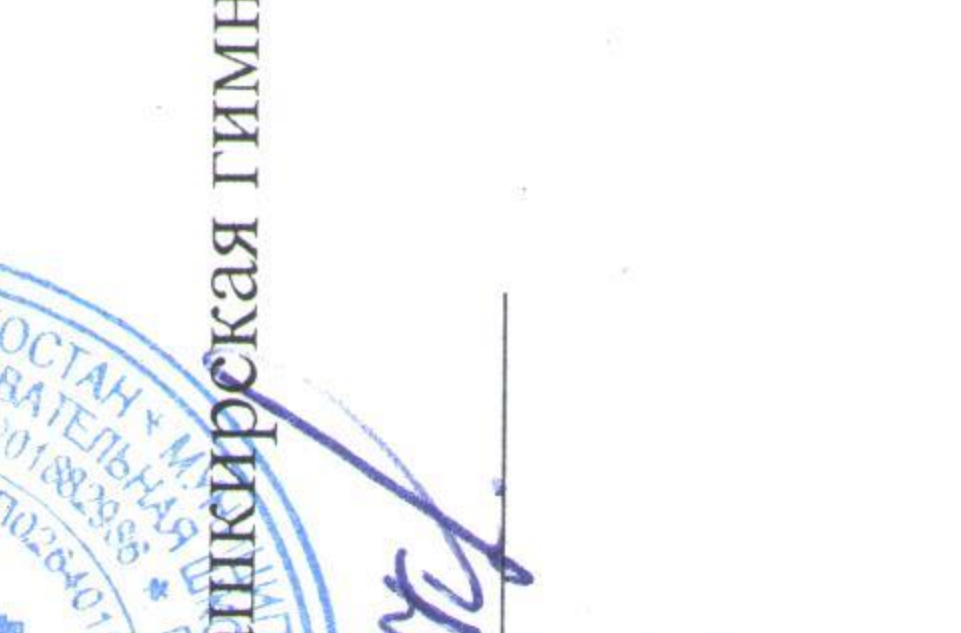
СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Лицей №1  
Гареев В.Ю.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Гимназия №1  
Мусина Г.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Башкирская гимназия  
Каримова Д.М.



Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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	
<b>Итого за Обед</b>			29	24	129	864	0.48	57.37	23.82		133.39	346.82	122.94	6.33	40.68	96.47

<b>Уплотненный полдник</b>																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3		0.02		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
33.5	Макаронные изделия отварные	215	8	6	51	285	0.12		26		30.99	67.47	12.4	1.28	18.9	173.07
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			23	25	109	749	0.27	2.8	96.4		89.56	250.22	57.49	3.74	52.68	200.53

<b>Итого за день</b>			52	49	238	1613	0.75	60.17	120.22		222.95	597.04	180.43	10.07	93.36	297
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-----

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>36</b>	<b>28</b>	<b>140</b>	<b>945</b>	<b>0.51</b>	<b>22.47</b>	<b>48.8</b>		<b>73.12</b>	<b>419.88</b>	<b>179.1</b>	<b>8.03</b>	<b>53.61</b>	<b>169.5</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	26		88	50	3.5	0.1		
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
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	
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	
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>26</b>	<b>30</b>	<b>141</b>	<b>893</b>	<b>0.4</b>	<b>21.9</b>	<b>101.6</b>		<b>365.65</b>	<b>449.75</b>	<b>106.22</b>	<b>7.26</b>	<b>31.86</b>	<b>57.7</b>

<b>Итого за день</b>			<b>62</b>	<b>58</b>	<b>281</b>	<b>1838</b>	<b>0.91</b>	<b>44.37</b>	<b>150.4</b>		<b>438.77</b>	<b>869.63</b>	<b>285.32</b>	<b>15.29</b>	<b>85.47</b>	<b>227.2</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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
<b>Итого за Обед</b>			48	35	123	1004	0.42	31.1	7.78		103.97	611.27	138.36	9.75	39.98	137.14

<b>Уплотненный полдник</b>																
3	Огурцы свежие	20				2	0.01	1.4			3.4	6	2.8	0.1		
446.04	Говядина тушеная с картофелем	200	12	15	19	261	0.17	24.31			30.09	166.53	39.55	2.54	12.48	111.57
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		
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4			14	14	8	2.8		2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			18	17	82	565	0.27	29.71			60.14	228.79	58.82	6.25	12.54	113.57

<b>Итого за день</b>			66	52	205	1569	0.69	60.81	7.78		164.11	840.06	197.18	16	52.52	250.71
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	--------	--------	----	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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
<b>Обед</b>																
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, тушеная 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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>33</b>	<b>28</b>	<b>130</b>	<b>903</b>	<b>0.45</b>	<b>26.8</b>	<b>53.1</b>		<b>105.42</b>	<b>332.21</b>	<b>91.36</b>	<b>5.98</b>	<b>57.33</b>	<b>313.49</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
5.35	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	225	8	10	33	254	0.21	1.73	44.58		181.38	235.94	63.78	1.43	12.78	49.63
405	Пирог песочный "Мамин пирог" 60г	60	4	10	37	255	0.06	0.06	21.25		8.42	44.28	6.82	0.77	7.14	22.9
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>17</b>	<b>21</b>	<b>110</b>	<b>692</b>	<b>0.38</b>	<b>1.79</b>	<b>65.83</b>		<b>208.95</b>	<b>364.73</b>	<b>97.92</b>	<b>4.57</b>	<b>40.07</b>	<b>72.53</b>

<b>Итого за день</b>			<b>50</b>	<b>49</b>	<b>240</b>	<b>1595</b>	<b>0.83</b>	<b>28.59</b>	<b>118.93</b>		<b>314.37</b>	<b>696.94</b>	<b>189.28</b>	<b>10.55</b>	<b>97.4</b>	<b>386.02</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	---------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
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
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
<b>Итого за Обед</b>			31	28	140	947	0.57	36.85	86.84		99.88	437.39	126.5	5.97	65.91	211.61

<b>Уплотненный полдник</b>																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
10.13	Маринад овощной	50	1	5	7	77	0.04	6.19			15.55	32.27	17.25	0.51	0.36	0.1
12.75	Плов из птицы	30/210	17	21	59	492	0.13	5.59	16.32		31.61	204.25	59.82	1.73	10.06	78.52
500.01	Лимонад лимонный	200			22	93	0.01	5.88			6.54	3.23	1.76	0.15	0.19	
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			23	27	124	831	0.28	17.66	16.32		68.65	296.3	100.28	3.69	29.33	80.7

<b>Итого за день</b>			54	55	264	1778	0.85	54.51	103.16		168.53	733.69	226.78	9.66	95.24	292.31
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>35</b>	<b>27</b>	<b>146</b>	<b>978</b>	<b>0.66</b>	<b>61.87</b>	<b>38.86</b>		<b>115.41</b>	<b>475.58</b>	<b>241.75</b>	<b>9.4</b>	<b>50.75</b>	<b>156.28</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
490	Печенье сдобное Веселая сгущенка	24	1	7	8	66										
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
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>24</b>	<b>23</b>	<b>105</b>	<b>688</b>	<b>0.21</b>	<b>1.49</b>	<b>21.6</b>		<b>56.78</b>	<b>182.82</b>	<b>34.5</b>	<b>2.56</b>	<b>28.29</b>	<b>184.14</b>

<b>Итого за день</b>			<b>59</b>	<b>50</b>	<b>251</b>	<b>1666</b>	<b>0.87</b>	<b>63.36</b>	<b>60.46</b>		<b>172.19</b>	<b>658.4</b>	<b>276.25</b>	<b>11.96</b>	<b>79.04</b>	<b>340.42</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--	---------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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		
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>33</b>	<b>28</b>	<b>150</b>	<b>972</b>	<b>0.3</b>	<b>6.7</b>	<b>16.32</b>		<b>84.29</b>	<b>308.61</b>	<b>98.96</b>	<b>4.36</b>	<b>43.34</b>	<b>190.57</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0.07	26		88	50	3.5	0.1		
9.38	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	200	7	7	36	229	0.14	1.26	35.46		151.06	221.96	33.1	0.84	16.57	32.76
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	
155.02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0.1		9.1
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>26</b>	<b>25</b>	<b>142</b>	<b>879</b>	<b>0.36</b>	<b>1.45</b>	<b>77.86</b>		<b>397.61</b>	<b>522.66</b>	<b>90.36</b>	<b>4.34</b>	<b>47.32</b>	<b>67.88</b>

<b>Итого за день</b>			<b>59</b>	<b>53</b>	<b>292</b>	<b>1851</b>	<b>0.66</b>	<b>8.15</b>	<b>94.18</b>		<b>481.9</b>	<b>831.27</b>	<b>189.32</b>	<b>8.7</b>	<b>90.66</b>	<b>258.45</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--	--------------	---------------	---------------	------------	--------------	---------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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
<b>Обед</b>																
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	30/170	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
<b>Итого за Обед</b>			45	32	112	919	0.54	49.3	7.74		136.56	594.05	147.59	11.12	41.12	243.23

<b>Уплотненный полдник</b>																
275.02	Чахохбили	35/25	11	10	2	149	0.06	2.77	23.6		13.01	101.86	13.61	0.91	9.65	27.57
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
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
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			24	17	111	652	0.46	17.57	45.2		65.44	353.93	166.81	8.97	37.24	54.31

<b>Итого за день</b>			69	49	223	1571	1	66.87	52.94		202	947.98	314.4	20.09	78.36	297.54
----------------------	--	--	----	----	-----	------	---	-------	-------	--	-----	--------	-------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>36</b>	<b>31</b>	<b>159</b>	<b>1057</b>	<b>0.65</b>	<b>43.09</b>	<b>39.72</b>		<b>124.67</b>	<b>399.1</b>	<b>128.55</b>	<b>6.84</b>	<b>55.23</b>	<b>197.78</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
3	Огурцы свежие	20				2	0.01	1.4			3.4	6	2.8	0.1		
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
37.46	Пюре картофельное	205	5	5	30	183	0.23	35.69	22.96		62.5	133.93	45.41	1.66	0.66	52.15
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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>21</b>	<b>12</b>	<b>86</b>	<b>507</b>	<b>0.36</b>	<b>37.38</b>	<b>22.96</b>		<b>103.75</b>	<b>297.47</b>	<b>73.24</b>	<b>3</b>	<b>22.03</b>	<b>72.96</b>

<b>Итого за день</b>			<b>57</b>	<b>43</b>	<b>245</b>	<b>1564</b>	<b>1.01</b>	<b>80.47</b>	<b>62.68</b>		<b>228.42</b>	<b>696.57</b>	<b>201.79</b>	<b>9.84</b>	<b>77.26</b>	<b>270.74</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--	---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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
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	
<b>Итого за Обед</b>			27	34	130	934	0.73	69.22	6.08		109.66	512.55	199.68	7.33	51.04	175.36

<b>Уплотненный полдник</b>																
12.83	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	250/5/20	8	11	17	200	0.1	28.4	18.7		57.37	110.43	35.92	1.77	9.53	103.08
395.04	Манник	100	7	7	54	306	0.08	0.26	54.32		64.95	94.83	14.5	0.85	14.01	55.05
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	
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			20	19	136	745	0.33	40.66	73.02		160.67	302.97	88.54	7.63	44.05	160.53

<b>Итого за день</b>			47	53	266	1679	1.06	109.88	79.1		270.33	815.52	288.22	14.96	95.09	335.89
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	--------	------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Итого за</b>																

<b>Обед</b>																
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	50/50	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
<b>Итого за Обед</b>			<b>31</b>	<b>25</b>	<b>149</b>	<b>948</b>	<b>0.39</b>	<b>34.49</b>	<b>56.7</b>		<b>81.24</b>	<b>390.47</b>	<b>108.51</b>	<b>5.3</b>	<b>45.8</b>	<b>212.06</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
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
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
209.13	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180	6	5	28	180	0.21		16		10.9	149.31	99.4	3.34	6.96	2.53
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
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>22</b>	<b>20</b>	<b>115</b>	<b>680</b>	<b>0.42</b>	<b>18.38</b>	<b>46.4</b>		<b>95.54</b>	<b>361.42</b>	<b>165.48</b>	<b>8.72</b>	<b>41.3</b>	<b>32.45</b>

<b>Итого за день</b>			<b>53</b>	<b>45</b>	<b>264</b>	<b>1628</b>	<b>0.81</b>	<b>52.87</b>	<b>103.1</b>		<b>176.78</b>	<b>751.89</b>	<b>273.99</b>	<b>14.02</b>	<b>87.1</b>	<b>244.51</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------	---------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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	
<b>Итого за Обед</b>			63	37	146	1155	0.68	3.54	0.38		101.74	800.95	266.7	15.18	46.76	140.51

<b>Уплотненный полдник</b>																
9.37	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200	5	6	33	209	0.06	1.27	35.52		122.93	134.95	28.95	0.44	1.99	33.18
49.38	Булочка дорожная	100	7	15	58	396	0.11		8		3.42	57.29	10.55	0.84	9.59	28
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
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0.02	4			14	14	8	2.8		2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			18	22	157	906	0.29	5.27	43.52		155.6	262.8	68.97	5.41	30.36	65.26

<b>Итого за день</b>			81	59	303	2061	0.97	8.81	43.9		257.34	1063.75	335.67	20.59	77.12	205.77
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	------	--	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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
40.08	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/40	11	7	13	149	0.06	1.37	4		27.41	119.27	18.17	0.53	21.74	36.81
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
<b>Итого за Обед</b>			29	26	146	931	0.47	42.28	45.1		149.12	384.2	110.64	6.24	68.57	287.11

<b>Уплотненный полдник</b>																
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			26	42	76	744	0.24	15.54	469.19		196.87	405.84	46.56	7.42	48	98.17

<b>Итого за день</b>			55	68	222	1675	0.71	57.82	514.29		345.99	790.04	157.2	13.66	116.57	385.28
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	-------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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	35/65	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	
<b>Итого за Обед</b>			41	29	120	908	0.97	5.62	71.8		160.26	491.61	145.47	9.16	45.18	215.07

<b>Уплотненный полдник</b>																
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	
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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			25	11	107	625	0.3	1.73	46.91		235.81	405.12	82.39	5.12	68.64	56.5

<b>Итого за день</b>			66	40	227	1533	1.27	7.35	118.71		396.07	896.73	227.86	14.28	113.82	271.57
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>38</b>	<b>37</b>	<b>118</b>	<b>964</b>	<b>0.61</b>	<b>64.06</b>	<b>21.15</b>		<b>145.09</b>	<b>580.29</b>	<b>162.88</b>	<b>9.41</b>	<b>54.79</b>	<b>212.15</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
3	Огурцы свежие	20				2	0.01	1.4			3.4	6	2.8	0.1		
50.13	Гуляш из отварного мяса	40/40	12	14	3	188	0.05	2.1			11.34	131.76	19.74	1.9	16.38	4.6
37.02	Пюре картофельное	200	4	5	30	178	0.22	34.82	22.4		60.98	130.66	44.3	1.62	0.64	50.88
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>21</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	<b>637</b>	<b>0.41</b>	<b>38.32</b>	<b>22.4</b>		<b>107</b>	<b>350.77</b>	<b>96.69</b>	<b>5.55</b>	<b>35.74</b>	<b>57.56</b>

<b>Итого за день</b>			<b>59</b>	<b>57</b>	<b>211</b>	<b>1601</b>	<b>1.02</b>	<b>102.38</b>	<b>43.55</b>		<b>252.09</b>	<b>931.06</b>	<b>259.57</b>	<b>14.96</b>	<b>90.53</b>	<b>269.71</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	---------------	--------------	--	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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
<b>Обед</b>																
16.77	ТК Щи "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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>37</b>	<b>23</b>	<b>150</b>	<b>964</b>	<b>0.63</b>	<b>52.6</b>	<b>38.86</b>		<b>105.19</b>	<b>453.62</b>	<b>228.28</b>	<b>9.07</b>	<b>51.35</b>	<b>148.58</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
17.07	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/40	9	12	10	191	0.05	1.08	32.8		38.21	119.23	23.21	1.1	14.59	40.04
33.03	Макаронные изделия отварные	200	7	5	47	265	0.11		24		28.81	62.74	11.54	1.19	17.58	161
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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>21</b>	<b>19</b>	<b>104</b>	<b>684</b>	<b>0.23</b>	<b>3.88</b>	<b>56.8</b>		<b>82.59</b>	<b>225.76</b>	<b>44.04</b>	<b>3.15</b>	<b>32.28</b>	<b>201.04</b>

<b>Итого за день</b>			<b>58</b>	<b>42</b>	<b>254</b>	<b>1648</b>	<b>0.86</b>	<b>56.48</b>	<b>95.66</b>		<b>187.78</b>	<b>679.38</b>	<b>272.32</b>	<b>12.22</b>	<b>83.63</b>	<b>349.62</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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
<b>Обед</b>																
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		
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>33</b>	<b>28</b>	<b>150</b>	<b>972</b>	<b>0.3</b>	<b>6.7</b>	<b>16.32</b>		<b>84.29</b>	<b>308.61</b>	<b>98.96</b>	<b>4.36</b>	<b>43.34</b>	<b>190.57</b>

<b>Уплотненный полдник</b>																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3		0.02		
170.19	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200	8	8	37	250	0.21	1.46	38.4		148.52	195.65	49.01	1.23	3.35	34.08
51.02	Булочка Ванильная	100	8	10	59	359	0.12		15		8.44	70.8	11.82	1.03	11.82	53.2
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>24</b>	<b>29</b>	<b>141</b>	<b>918</b>	<b>0.44</b>	<b>1.46</b>	<b>93.4</b>		<b>300.51</b>	<b>449.96</b>	<b>103.15</b>	<b>4.75</b>	<b>35.32</b>	<b>96.38</b>

<b>Итого за день</b>			<b>57</b>	<b>57</b>	<b>291</b>	<b>1890</b>	<b>0.74</b>	<b>8.16</b>	<b>109.72</b>		<b>384.8</b>	<b>758.57</b>	<b>202.11</b>	<b>9.11</b>	<b>78.66</b>	<b>286.95</b>
----------------------	--	--	-----------	-----------	------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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
<b>Итого за Обед</b>			24	22	122	787	0.41	16.35	38.36		69.8	305.96	97.9	5.34	53.14	68

<b>Уплотненный полдник</b>																
442.01	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	30	1	3	2	38	0.01	12.98			14.58	9.61	4.91	0.2	0.1	4.46
420.01	Гуляш из мяса птицы	25/35	6	7	2	91	0.03	1.32	12		6.24	52.24	7.33	0.47	5.08	13.81
37.46	Пюре картофельное	205	5	5	30	183	0.23	35.69	22.96		62.5	133.93	45.41	1.66	0.66	52.15
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			17	16	94	581	0.4	49.99	34.96		114.6	278.13	87.5	4.26	24.56	72.5

<b>Итого за день</b>			41	38	216	1368	0.81	66.34	73.32		184.4	584.09	185.4	9.6	77.7	140.5
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	-------	-----	------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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), 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
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	
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
<b>Итого за Обед</b>			27	20	130	806	0.52	14.24	28.08		112.8	468.38	147.21	6.04	52.02	201.11

<b>Уплотненный полдник</b>																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
19.8	Суп картофельный с лапшой домашней* с курицей	250/20	13	11	23	242	0.13	16.96	11.2		25.88	100.48	27.56	1.25	9.63	101.73
160	Ватрушка с творогом	100	15	6	43	283	0.11	0.18	15.57		49.9	127.07	18.16	0.94	20.64	32.17
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	
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			33	18	131	764	0.39	29.14	26.77		114.13	325.26	83.84	7.2	50.78	136.3

<b>Итого за день</b>			60	38	261	1570	0.91	43.38	54.85		226.93	793.64	231.05	13.24	102.8	337.41
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 2смена 11-18лет

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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
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	30/170	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	
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	
<b>Итого за Обед</b>			45	33	111	916	0.49	45.26	7.74		125.15	558.94	137.8	10.02	38.15	165.93

<b>Уплотненный полдник</b>																
10.16	Икра морковная	30	1	2	3	37	0.02	3.29			8.95	18.91	11.73	0.29	0.21	0.03
516	Говядина тушеная	30/60	14	13	1	179	0.05	2.27	0.05		14.39	144.37	18.58	2.2	12.56	41.25
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
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
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			27	21	92	663	0.27	5.56	21.65		64.52	276.27	62.16	4.89	47.36	188.26

<b>Итого за день</b>	72	54	203	1579	0.76	50.82	29.39		189.67	835.21	199.96	14.91	85.51	354.19		
<b>Итого за период</b>	1177	1009	4957	33277	17.49	1031.59	2036.34		5265.42	15771.46	4694.1	263.71	1757.84	5801.79		
<b>Итого за период</b>	59	50	248	1664	0.87	51.58	101.82		263.27	788.57	234.71	13.19	87.89	290.09		