

«Утверждаю»

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

Директор

Минязов Р.Н.

«07» марта 2026г.



Г. НЕФТЕКАМСК

2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ

I 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
Акматалинова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Алмаяров И.В.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Сайтова С.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Мусина Е.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримова А.И.



Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Котлеты из птицы | 60 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0.05 | | 30.4 | | 38 | 121.66 | 22.8 | 1.06 | 14.95 | 25.38 |
| 33.28 | Макаронные изделия отварные | 190 | 7 | 5 | 45 | 252 | 0.11 | | 22.8 | | 27.38 | 59.63 | 10.96 | 1.13 | 16.71 | 152.95 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 75.04 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 28 | 130 | 0.08 | | | | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 | 14.4 | |
| Итого за Завтрак | | | 21 | 17 | 91 | 593 | 0.24 | | 53.2 | | 77.18 | 224.8 | 50.28 | 3.22 | 46.12 | 178.33 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.49 | Борщ на курином бульоне со сметаной | 230/5 | 6 | 7 | 11 | 128 | 0.04 | 24.32 | 7.5 | | 51.27 | 47.51 | 23.33 | 1.1 | 4.75 | 93.61 |
| 167.01 | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2 | | 15 | 74 | 0.05 | | | | 7.25 | 27.41 | 10.4 | 0.63 | | |
| 455.03 | Рагу из мяса птицы | 30/150 | 11 | 14 | 25 | 271 | 0.18 | 22.68 | 14.4 | | 31.34 | 141.6 | 40.84 | 1.78 | 9 | 82.22 |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 24 | 22 | 111 | 742 | 0.4 | 47 | 21.9 | | 121.14 | 298.87 | 104.42 | 5.44 | 32.47 | 177.91 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|----|------|--|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| Итого за день | | | 45 | 39 | 202 | 1335 | 0.64 | 47 | 75.1 | | 198.32 | 523.67 | 154.7 | 8.66 | 78.59 | 356.24 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|----|------|--|--------|--------|-------|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 169.04 | Каша "Дружба молочная с маслом сливочным | 190 | 5 | 6 | 26 | 181 | 0.09 | 1.23 | 34.08 | | 122.61 | 131.62 | 28.9 | 0.57 | 2.19 | 56.5 |
| 122.03 | Плюшки московские | 60 | 5 | 8 | 36 | 237 | 0.07 | 0.15 | 14.32 | | 17.33 | 49.28 | 8.21 | 0.58 | 6.72 | 17.52 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 77.02 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 23 | 110 | 0.09 | | | | 14.5 | 65 | 21 | 1.8 | 15.45 | |
| Итого за Завтрак | | | 14 | 15 | 95 | 568 | 0.25 | 1.38 | 48.4 | | 154.74 | 245.91 | 58.13 | 2.98 | 24.42 | 74.02 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.85 | Суп-лапша домашняя* на курином бульоне | 200 | 6 | 5 | 16 | 126 | 0.01 | 1.2 | | | 12 | 10.62 | 4.6 | 0.18 | 4.19 | 80.04 |
| 275.04 | Чахохбили | 50/40 | 12 | 13 | 6 | 188 | 0.08 | 4.31 | 24.48 | | 16.68 | 113.41 | 16.48 | 1.08 | 10.59 | 39.74 |
| 481 | Гречка отварная рассыпчатая | 150 | 6 | 5 | 29 | 184 | 0.22 | | 18 | | 12.55 | 150.65 | 100.09 | 3.37 | 7 | 18.55 |
| 47.05 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | | | 32 | 128 | | 16.2 | | | 0.3 | | | 0.03 | | |
| 77.09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 55 | 0.04 | | | | 7.25 | 32.5 | 10.5 | 0.9 | 7.73 | 0.8 |
| 75.03 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 22 | 104 | 0.06 | | | | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 | 11.52 | 1.28 |
| Итого за Обед | | | 29 | 23 | 117 | 785 | 0.41 | 21.71 | 42.48 | | 57.98 | 341.98 | 144.87 | 6.36 | 41.03 | 140.41 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-----|------|-------|--------|
| Итого за день | | | 43 | 38 | 212 | 1353 | 0.66 | 23.09 | 90.88 | | 212.72 | 587.89 | 203 | 9.34 | 65.45 | 214.43 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-----|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87.38 | Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом | 180/5 | 13 | 16 | 32 | 323 | 0.11 | 1.57 | 36.55 | | 26.73 | 115.25 | 16.71 | 1.08 | 20.26 | 75.75 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 75.04 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 28 | 130 | 0.08 | | | | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 | 14.4 | |
| 83.08 | Яблоко | 120 | | | 25 | 56 | 0.04 | 12 | | | 19.2 | 13.2 | 10.8 | 2.64 | 0.36 | 2.4 |
| Итого за Завтрак | | | 17 | 17 | 95 | 549 | 0.23 | 13.57 | 36.55 | | 57.73 | 171.96 | 44.03 | 4.75 | 35.08 | 78.15 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| 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 |
| 48.3 | Плов из отварной говядины | 25/155 | 20 | 19 | 42 | 424 | 0.1 | 1.94 | 0.1 | | 20.91 | 257.25 | 52.16 | 3.21 | 10.05 | 6.25 |
| 396 | Лимонный чайный напиток | 200 | | | 14 | 58 | | 2.8 | | | 3.22 | 1.54 | 0.84 | 0.08 | 0.11 | |
| 77.09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 55 | 0.04 | | | | 7.25 | 32.5 | 10.5 | 0.9 | 7.73 | 0.8 |
| 75.03 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 22 | 104 | 0.06 | | | | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 | 11.52 | 1.28 |
| Итого за Обед | | | 41 | 30 | 102 | 852 | 0.32 | 26.57 | 7.75 | | 86.29 | 521.53 | 114.88 | 8.1 | 29.83 | 114.68 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Итого за день | | | 58 | 47 | 197 | 1401 | 0.55 | 40.14 | 44.3 | | 144.02 | 693.49 | 158.91 | 12.85 | 64.91 | 192.83 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 | |
| 77.02 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 23 | 110 | 0.09 | | | | 14.5 | 65 | 21 | 1.8 | 15.45 | |
| Итого за Завтрак | | | 15 | 19 | 98 | 620 | 0.33 | 1.52 | 58.89 | | 176.35 | 308.6 | 81.73 | 3.81 | 33.45 | 64.65 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|-------|--------|-------|------|-------|--------|
| 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 |
| 261.24 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 90 | 11 | 13 | 7 | 191 | 0.08 | 5.42 | 21.6 | | 20.18 | 108.69 | 20.25 | 1.11 | 9.63 | 59.29 |
| 33 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 4 | 35 | 199 | 0.09 | | 18 | | 21.62 | 47.1 | 8.66 | 0.9 | 13.2 | 120.75 |
| 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 Обед | | | 28 | 25 | 112 | 790 | 0.39 | 26.19 | 47.1 | | 94.11 | 293.37 | 80.76 | 5.28 | 47.89 | 283.05 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|------|-------|-------|
| Итого за день | | | 43 | 44 | 210 | 1410 | 0.72 | 27.71 | 105.99 | | 270.46 | 601.97 | 162.49 | 9.09 | 81.34 | 347.7 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|------|-------|-------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.75 | Плов из птицы | 30/220 | 17 | 22 | 62 | 515 | 0.13 | 5.86 | 17.12 | | 33.11 | 214.04 | 62.66 | 1.82 | 10.55 | 82.25 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 75.04 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 28 | 130 | 0.08 | | | | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 | 14.4 | |
| Итого за Завтрак | | | 21 | 23 | 100 | 685 | 0.21 | 5.86 | 17.12 | | 44.91 | 257.55 | 79.18 | 2.85 | 25.01 | 82.25 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-----------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| 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 |
| 30.05 | Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски | 50/30/100 | 13 | 8 | 26 | 225 | 0.24 | 28.07 | 42.01 | | 46.24 | 234.1 | 66.32 | 1.87 | 22.93 | 52.01 |
| 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 |
| 77.09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 55 | 0.04 | | | | 7.25 | 32.5 | 10.5 | 0.9 | 7.73 | 0.8 |
| 75.03 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 22 | 104 | 0.06 | | | | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 | 11.52 | 1.28 |
| Итого за Обед | | | 29 | 26 | 122 | 844 | 0.48 | 31.33 | 81.24 | | 88.24 | 388.26 | 108.86 | 4.87 | 56.85 | 202.65 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|-------|
| Итого за день | | | 50 | 49 | 222 | 1529 | 0.69 | 37.19 | 98.36 | | 133.15 | 645.81 | 188.04 | 7.72 | 81.86 | 284.9 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|-------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 33.2 | Макаронные изделия отварные | 160 | 6 | 6 | 38 | 225 | 0.09 | | 27.2 | | 22.8 | 50.66 | 9.19 | 0.95 | 14.07 | 120.8 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 75.04 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 28 | 130 | 0.08 | | | | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 | 14.4 | |
| Итого за Завтрак | | | 21 | 16 | 88 | 569 | 0.21 | 1.49 | 27.2 | | 52.8 | 178.3 | 41.36 | 2.66 | 40.95 | 160.04 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 114.39 | Салат Осенний | 60 | 1 | 3 | 8 | 65 | 0.05 | 9.1 | | | 14.53 | 34.59 | 16.76 | 0.66 | 0.28 | 7.2 |
| 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 |
| 434.02 | Каша гречневая с мясом птицы | 30/150 | 19 | 15 | 40 | 373 | 0.33 | 0.93 | 29.36 | | 29.51 | 271.28 | 146.46 | 5.22 | 18.77 | 101.83 |
| 47.05 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | | | 32 | 128 | | 16.2 | | | 0.3 | | | 0.03 | | |
| 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 Обед | | | 31 | 24 | 125 | 843 | 0.54 | 55.77 | 36.86 | | 97.99 | 407.13 | 205.42 | 7.94 | 43.11 | 141.09 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| Итого за день | | | 52 | 40 | 213 | 1412 | 0.75 | 57.26 | 64.06 | | 150.79 | 585.43 | 246.78 | 10.6 | 84.06 | 301.13 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 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 |
| 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 |
| 119.02 | Булочка "Российская" | 60 | 5 | 8 | 37 | 240 | 0.06 | 0.07 | 9.89 | | 10.41 | 42.36 | 6.9 | 0.56 | 6.39 | 15.21 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 77.02 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 23 | 110 | 0.09 | | | | 14.5 | 65 | 21 | 1.8 | 15.45 | |
| Итого за Завтрак | | | 16 | 15 | 105 | 615 | 0.29 | 1.31 | 44.89 | | 172.84 | 324.84 | 60.35 | 3.21 | 38.16 | 46.56 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------|----|----|-----|-----|------|------|-------|--|-------|--------|-------|------|-------|--------|
| 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 |
| 12.19 | Плов из птицы | 30/155 | 14 | 17 | 43 | 386 | 0.1 | 4.34 | 16.32 | | 25.09 | 167.84 | 46.17 | 1.42 | 9.1 | 61.7 |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 26 | 25 | 123 | 813 | 0.24 | 5.84 | 16.32 | | 71.37 | 263.47 | 81.77 | 3.57 | 33.06 | 163.83 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| Итого за день | | | 42 | 40 | 228 | 1428 | 0.53 | 7.15 | 61.21 | | 244.21 | 588.31 | 142.12 | 6.78 | 71.22 | 210.39 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 481.08 | Гречка отварная рассыпчатая | 190 | 8 | 6 | 36 | 233 | 0.27 | | 22.8 | | 15.9 | 190.73 | 126.71 | 4.27 | 8.86 | 23.63 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 75.04 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 28 | 130 | 0.08 | | | | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 | 14.4 | |
| Итого за Завтрак | | | 23 | 17 | 76 | 552 | 0.41 | 2.77 | 46.4 | | 40.71 | 336.1 | 156.84 | 6.21 | 32.97 | 51.2 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------|----|----|----|-----|------|-------|------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| 12.15 | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 230/5 | 16 | 12 | 17 | 236 | 0.12 | 18.04 | 7.65 | | 55.37 | 204.2 | 45.78 | 3.73 | 0.71 | 97.65 |
| 167.01 | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2 | | 15 | 74 | 0.05 | | | | 7.25 | 27.41 | 10.4 | 0.63 | | |
| 446.03 | Говядина тушеная с картофелем | 25/155 | 14 | 15 | 18 | 266 | 0.16 | 22.61 | 0.04 | | 30.11 | 183.86 | 39.87 | 2.85 | 10.56 | 100.43 |
| 396 | Лимонный чайный напиток | 200 | | | 14 | 58 | | 2.8 | | | 3.22 | 1.54 | 0.84 | 0.08 | 0.11 | |
| 77.09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 55 | 0.04 | | | | 7.25 | 32.5 | 10.5 | 0.9 | 7.73 | 0.8 |
| 75.03 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 22 | 104 | 0.06 | | | | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 | 11.52 | 1.28 |
| Итого за Обед | | | 37 | 27 | 98 | 793 | 0.43 | 43.45 | 7.69 | | 112.4 | 484.31 | 120.59 | 8.99 | 30.63 | 200.16 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|------|--------|
| Итого за день | | | 60 | 44 | 174 | 1345 | 0.84 | 46.22 | 54.09 | | 153.11 | 820.41 | 277.43 | 15.2 | 63.6 | 251.36 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 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 |
| 36.08 | Рис отварной | 190 | 5 | 5 | 51 | 266 | 0.06 | | 23.2 | | 13.86 | 105.77 | 34.62 | 0.75 | | 76 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 75.04 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 28 | 130 | 0.08 | | | | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 | 14.4 | |
| Итого за Завтрак | | | 20 | 11 | 102 | 548 | 0.19 | 0.29 | 23.2 | | 50.86 | 264.56 | 67.7 | 2.21 | 35.77 | 96.81 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| 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 |
| 415.02 | Суп Кубанский на курином бульоне | 200 | 9 | 5 | 23 | 175 | 0.25 | 14.4 | | | 40.49 | 119.21 | 43.65 | 2.16 | 4.16 | 24.08 |
| 420.05 | Гуляш из мяса птицы | 30/60 | 9 | 11 | 4 | 150 | 0.05 | 2.14 | 16.32 | | 9.39 | 73.83 | 10.98 | 0.68 | 8.41 | 20.46 |
| 33 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 4 | 35 | 199 | 0.09 | | 18 | | 21.62 | 47.1 | 8.66 | 0.9 | 13.2 | 120.75 |
| 47.05 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | | | 32 | 128 | | 16.2 | | | 0.3 | | | 0.03 | | |
| 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 Обед | | | 30 | 27 | 136 | 906 | 0.53 | 39.27 | 34.32 | | 104.61 | 334.42 | 108.11 | 5.65 | 44.9 | 167.42 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| Итого за день | | | 50 | 38 | 238 | 1454 | 0.72 | 39.56 | 57.52 | | 155.47 | 598.98 | 175.81 | 7.86 | 80.67 | 264.23 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.73 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей | 200/5/20 | 10 | 10 | 13 | 190 | 0.09 | 22.84 | 18.7 | | 47.54 | 97.9 | 29.88 | 1.49 | 8.51 | 82.89 |
| 89 | Булочка молочная | 60 | 6 | 5 | 34 | 184 | 0.09 | 0.31 | 4.8 | | 31.09 | 64.97 | 11.34 | 0.63 | | |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 77.02 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 23 | 110 | 0.09 | | | | 14.5 | 65 | 21 | 1.8 | 15.45 | |
| Итого за Завтрак | | | 20 | 16 | 80 | 524 | 0.27 | 23.15 | 23.5 | | 93.43 | 227.88 | 62.24 | 3.95 | 24.02 | 82.89 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 262.04 | Суп Любительский | 200 | 4 | 5 | 21 | 144 | 0.16 | 11.64 | | | 22.43 | 102.16 | 57.44 | 2.01 | 3.01 | 81.07 |
| 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 |
| 280.12 | Картофель запеченный | 150 | 4 | 16 | 35 | 302 | 0.26 | 43.4 | | | 25.38 | 126.91 | 50.13 | 1.98 | | 40 |
| 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 Обед | | | 23 | 30 | 106 | 786 | 0.6 | 57.63 | 6.08 | | 94.37 | 444.22 | 168.69 | 6.03 | 44.52 | 149.17 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|-------|-------|--------|------|-------|--------|
| Итого за день | | | 43 | 46 | 186 | 1310 | 0.87 | 80.78 | 29.58 | | 187.8 | 672.1 | 230.93 | 9.98 | 68.54 | 232.06 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|-------|-------|--------|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Котлеты из птицы | 60 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0.05 | | 30.4 | | 38 | 121.66 | 22.8 | 1.06 | 14.95 | 25.38 |
| 33.28 | Макаронные изделия отварные | 190 | 7 | 5 | 45 | 252 | 0.11 | | 22.8 | | 27.38 | 59.63 | 10.96 | 1.13 | 16.71 | 152.95 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 75.04 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 28 | 130 | 0.08 | | | | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 | 14.4 | |
| Итого за Завтрак | | | 21 | 17 | 91 | 593 | 0.24 | | 53.2 | | 77.18 | 224.8 | 50.28 | 3.22 | 46.12 | 178.33 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|-------|--------|-------|------|-------|--------|
| 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 |
| 342.08 | Курица тушеная | 45/45 | 12 | 11 | 3 | 156 | 0.06 | 1.37 | 24.52 | | 11.67 | 102.55 | 12.58 | 0.87 | 10.15 | 32.49 |
| 36 | Рис отварной | 150 | 4 | 4 | 40 | 210 | 0.04 | | 18.4 | | 10.94 | 83.51 | 27.33 | 0.59 | | 60 |
| 47.05 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | | | 32 | 128 | | 16.2 | | | 0.3 | | | 0.03 | | |
| 77.09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 55 | 0.04 | | | | 7.25 | 32.5 | 10.5 | 0.9 | 7.73 | 0.8 |
| 75.03 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 22 | 104 | 0.06 | | | | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 | 11.52 | 1.28 |
| Итого за Обед | | | 27 | 22 | 127 | 817 | 0.31 | 34.34 | 50.42 | | 69.96 | 329.99 | 90.41 | 4.24 | 35.74 | 195.5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| Итого за день | | | 48 | 39 | 218 | 1410 | 0.55 | 34.34 | 103.62 | | 147.14 | 554.79 | 140.69 | 7.46 | 81.86 | 373.83 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9.24 | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 190 | 5 | 6 | 31 | 199 | 0.06 | 1.2 | 33.7 | | 116.47 | 127.87 | 27.43 | 0.42 | 1.88 | 31.13 |
| 49 | Булочка дорожная | 60 | 4 | 9 | 35 | 236 | 0.07 | | 4.8 | | 1.98 | 34.35 | 6.33 | 0.5 | 5.76 | 16 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 77.02 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 23 | 110 | 0.09 | | | | 14.5 | 65 | 21 | 1.8 | 15.45 | |
| Итого за Завтрак | | | 13 | 16 | 99 | 585 | 0.22 | 1.2 | 38.5 | | 133.25 | 227.23 | 54.78 | 2.75 | 23.15 | 47.13 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------|----|----|-----|-----|------|------|------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.84 | Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне | 250 | 20 | 12 | 20 | 251 | 0.06 | 2.21 | 0.19 | | 28.06 | 189.74 | 25.7 | 3.07 | 0.01 | 106.7 |
| 58.28 | Кулеш (гречка с мясом) | 25/165 | 29 | 20 | 44 | 474 | 0.38 | 0.77 | 0.13 | | 28.43 | 421.15 | 174.34 | 8.1 | 20.66 | 11.21 |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 54 | 33 | 124 | 994 | 0.57 | 2.98 | 0.32 | | 87.77 | 693.24 | 229.89 | 13.1 | 39.39 | 119.99 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Итого за день | | | 67 | 49 | 223 | 1579 | 0.79 | 4.18 | 38.82 | | 221.02 | 920.47 | 284.67 | 15.85 | 62.54 | 167.12 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55.25 | Омлет натуральный | 160 | 15 | 19 | 3 | 243 | 0.09 | 0.54 | 283.78 | | 114.34 | 249.77 | 19.26 | 2.83 | 34.66 | 69.77 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 75.04 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 28 | 130 | 0.08 | | | | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 | 14.4 | |
| 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 | 20 | 66 | 469 | 0.21 | 12.54 | 283.78 | | 145.34 | 306.48 | 46.58 | 6.5 | 49.48 | 72.17 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| 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 |
| 12.06 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/5 | 2 | 5 | 12 | 105 | 0.06 | 22.28 | 7.5 | | 43.62 | 53.1 | 24.56 | 1.13 | 0.69 | 81.21 |
| 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 | Макаронные изделия отварные | 150 | 6 | 4 | 35 | 199 | 0.09 | | 18 | | 21.62 | 47.1 | 8.66 | 0.9 | 13.2 | 120.75 |
| 500.01 | Лимонад лимонный | 200 | | | 22 | 93 | 0.01 | 5.88 | | | 6.54 | 3.23 | 1.76 | 0.15 | 0.19 | |
| 77.09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 55 | 0.04 | | | | 7.25 | 32.5 | 10.5 | 0.9 | 7.73 | 0.8 |
| 75.03 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 22 | 104 | 0.06 | | | | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 | 11.52 | 1.28 |
| Итого за Обед | | | 26 | 24 | 122 | 794 | 0.38 | 36.45 | 37.5 | | 126.45 | 328.59 | 91.23 | 4.92 | 56.73 | 237.81 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| Итого за день | | | 45 | 44 | 188 | 1263 | 0.59 | 48.99 | 321.28 | | 271.79 | 635.07 | 137.81 | 11.42 | 106.21 | 309.98 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|--------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 100.29 | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным | 190 | 7 | 6 | 35 | 226 | 0.15 | 1.24 | 34.3 | | 132.95 | 192.4 | 36.3 | 1.92 | 28.8 | 31.4 |
| 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 | |
| 77.02 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 23 | 110 | 0.09 | | | | 14.5 | 65 | 21 | 1.8 | 15.45 | |
| Итого за Завтрак | | | 16 | 15 | 104 | 611 | 0.32 | 1.24 | 41.45 | | 151.33 | 298.78 | 64.73 | 4.35 | 51.19 | 59.62 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|----|----|----|-----|------|------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.61 | Суп куллама по- деревенски на курином бульоне | 200 | 5 | 8 | 13 | 148 | 0.04 | 2.61 | 25.66 | | 17.34 | 36.39 | 9.13 | 0.54 | 6.18 | 96.27 |
| 420.05 | Гуляш из мяса птицы | 30/60 | 9 | 11 | 4 | 150 | 0.05 | 2.14 | 16.32 | | 9.39 | 73.83 | 10.98 | 0.68 | 8.41 | 20.46 |
| 72.09 | Пюре из бобовых | 150 | 15 | 5 | 36 | 247 | 0.59 | | 18 | | 90.55 | 242.65 | 78.44 | 5.02 | 2.99 | 60 |
| 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 Обед | | | 34 | 25 | 99 | 754 | 0.78 | 4.75 | 59.98 | | 132.53 | 409.43 | 120.02 | 7.57 | 36.36 | 178.81 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|-----|------|--------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Итого за день | | | 50 | 40 | 203 | 1365 | 1.1 | 5.99 | 101.43 | | 283.86 | 708.21 | 184.75 | 11.92 | 87.55 | 238.43 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|-----|------|--------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12.75 | Плов из птицы | 30/220 | 17 | 22 | 62 | 515 | 0.13 | 5.86 | 17.12 | | 33.11 | 214.04 | 62.66 | 1.82 | 10.55 | 82.25 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 75.04 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 28 | 130 | 0.08 | | | | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 | 14.4 | |
| Итого за Завтрак | | | 21 | 23 | 100 | 685 | 0.21 | 5.86 | 17.12 | | 44.91 | 257.55 | 79.18 | 2.85 | 25.01 | 82.25 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|----|----|----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.3 | Суп из овощей со сметаной на курином бульоне | 200/5 | 2 | 5 | 10 | 98 | 0.07 | 17.02 | 7.5 | | 29.18 | 45.5 | 18.02 | 0.69 | 3.64 | 80.97 |
| 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 | ТК Картофель тушеный | 150 | 3 | 13 | 24 | 225 | 0.18 | 30.29 | | | 29.44 | 99.82 | 40.48 | 1.56 | 0.72 | 48.12 |
| 69.07 | Компот из свежих яблок | 200 | | | 16 | 67 | 0.01 | 4 | | | 6.76 | 4.4 | 3.6 | 0.92 | | |
| 77.09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 55 | 0.04 | | | | 7.25 | 32.5 | 10.5 | 0.9 | 7.73 | 0.8 |
| 75.03 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 22 | 104 | 0.06 | | | | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 | 11.52 | 1.28 |
| Итого за Обед | | | 21 | 28 | 97 | 734 | 0.46 | 53.2 | 21 | | 114.89 | 377.87 | 123.39 | 5.83 | 48.92 | 176.18 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| Итого за день | | | 42 | 51 | 197 | 1419 | 0.67 | 59.06 | 38.12 | | 159.8 | 635.42 | 202.57 | 8.68 | 73.93 | 258.43 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39.15 | Котлеты "Нежные" | 60 | 12 | 9 | 12 | 161 | 0.05 | 0.14 | 14.4 | | 31.68 | 108.06 | 20.88 | | | |
| 416.06 | Макароны с томатом | 190 | 7 | 10 | 42 | 289 | 0.11 | 4.55 | 53.2 | | 29.91 | 62.78 | 14.91 | 1.27 | 15.42 | 152.85 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 75.04 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 28 | 130 | 0.08 | | | | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 | 14.4 | |
| Итого за Завтрак | | | 23 | 20 | 92 | 620 | 0.24 | 4.69 | 67.6 | | 73.39 | 214.35 | 52.31 | 2.3 | 29.88 | 152.85 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16.99 | Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной | 230/5 | 6 | 7 | 8 | 121 | 0.05 | 27.16 | 7.5 | | 36.11 | 41.43 | 19.12 | 0.67 | 4.91 | 29.45 |
| 167.01 | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 2 | | 15 | 74 | 0.05 | | | | 7.25 | 27.41 | 10.4 | 0.63 | | |
| 434.02 | Каша гречневая с мясом птицы | 30/150 | 19 | 15 | 40 | 373 | 0.33 | 0.93 | 29.36 | | 29.51 | 271.28 | 146.46 | 5.22 | 18.77 | 101.83 |
| 47.05 | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | | | 32 | 128 | | 16.2 | | | 0.3 | | | 0.03 | | |
| 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 Обед | | | 32 | 23 | 131 | 865 | 0.53 | 44.29 | 36.86 | | 88.12 | 396.67 | 197.43 | 7.85 | 42.4 | 133.36 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Итого за день | | | 55 | 43 | 223 | 1485 | 0.77 | 48.98 | 104.46 | | 161.51 | 611.02 | 249.74 | 10.15 | 72.28 | 286.21 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 170.11 | Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным | 190 | 7 | 7 | 35 | 238 | 0.2 | 1.38 | 36.48 | | 141.09 | 185.87 | 46.56 | 1.17 | 3.18 | 32.38 |
| 51 | Булочка Ванильная | 60 | 5 | 8 | 35 | 233 | 0.07 | | 9 | | 5.13 | 42.51 | 7.09 | 0.62 | 7.09 | 32.72 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 77.02 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 23 | 110 | 0.09 | | | | 14.5 | 65 | 21 | 1.8 | 15.45 | |
| Итого за Завтрак | | | 16 | 16 | 103 | 621 | 0.36 | 1.38 | 45.48 | | 161.02 | 293.39 | 74.67 | 3.62 | 25.78 | 65.1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------|----|----|-----|-----|------|------|-------|--|-------|--------|-------|------|-------|--------|
| 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 |
| 12.19 | Плов из птицы | 30/155 | 14 | 17 | 43 | 386 | 0.1 | 4.34 | 16.32 | | 25.09 | 167.84 | 46.17 | 1.42 | 9.1 | 61.7 |
| 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 |
| Итого за Обед | | | 26 | 25 | 123 | 813 | 0.24 | 5.84 | 16.32 | | 71.37 | 263.47 | 81.77 | 3.57 | 33.06 | 163.83 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|-----|------|------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| Итого за день | | | 42 | 41 | 226 | 1434 | 0.6 | 7.22 | 61.8 | | 232.39 | 556.86 | 156.44 | 7.19 | 58.84 | 228.93 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|-----|------|------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Котлеты из птицы | 60 | 10 | 11 | 8 | 171 | 0.05 | | 30.4 | | 38 | 121.66 | 22.8 | 1.06 | 14.95 | 25.38 |
| 37.28 | Пюре картофельное | 190 | 4 | 4 | 28 | 169 | 0.21 | 33.08 | 21.28 | | 57.93 | 124.13 | 42.09 | 1.54 | 0.61 | 48.34 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 75.04 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 28 | 130 | 0.08 | | | | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 | 14.4 | |
| Итого за Завтрак | | | 18 | 16 | 74 | 510 | 0.34 | 33.08 | 51.68 | | 107.73 | 289.3 | 81.41 | 3.63 | 30.02 | 73.72 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| 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 |
| 87.38 | Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом | 180/5 | 13 | 16 | 32 | 323 | 0.11 | 1.57 | 36.55 | | 26.73 | 115.25 | 16.71 | 1.08 | 20.26 | 75.75 |
| 500.01 | Лимонад лимонный | 200 | | | 22 | 93 | 0.01 | 5.88 | | | 6.54 | 3.23 | 1.76 | 0.15 | 0.19 | |
| 77.09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 55 | 0.04 | | | | 7.25 | 32.5 | 10.5 | 0.9 | 7.73 | 0.8 |
| 75.03 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 22 | 104 | 0.06 | | | | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 | 11.52 | 1.28 |
| Итого за Обед | | | 23 | 22 | 115 | 755 | 0.42 | 22 | 36.55 | | 77.76 | 313.49 | 113.97 | 5.44 | 43.47 | 179.17 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| Итого за день | | | 41 | 38 | 189 | 1265 | 0.76 | 55.08 | 88.23 | | 185.49 | 602.79 | 195.38 | 9.07 | 73.49 | 252.89 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19.81 | Суп картофельный с лапшой домашней с курицей | 200/20 | 11 | 10 | 19 | 206 | 0.11 | 13.68 | 11.2 | | 21.49 | 89.34 | 23.11 | 1.07 | 8.58 | 81.72 |
| 160.07 | Ватрушка с повидлом | 60 | 4 | 2 | 40 | 192 | 0.06 | 0.12 | 6.94 | | 6.64 | 35.69 | 7.29 | 0.79 | 5.6 | 19.12 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 77.02 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 23 | 110 | 0.09 | | | | 14.5 | 65 | 21 | 1.8 | 15.45 | |
| Итого за Завтрак | | | 19 | 13 | 92 | 548 | 0.26 | 13.8 | 18.14 | | 42.93 | 190.04 | 51.42 | 3.69 | 29.69 | 100.84 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13.03 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4 | 5 | 16 | 121 | 0.19 | 9.32 | | | 35.05 | 87.78 | 31.83 | 1.64 | 0.83 | 80.04 |
| 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 | Рис отварной | 150 | 4 | 4 | 40 | 210 | 0.04 | | 18.4 | | 10.94 | 83.51 | 27.33 | 0.59 | | 60 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 77.09 | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 25 | 2 | | 12 | 55 | 0.04 | | | | 7.25 | 32.5 | 10.5 | 0.9 | 7.73 | 0.8 |
| 75.03 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 40 | 3 | | 22 | 104 | 0.06 | | | | 9.2 | 34.8 | 13.2 | 0.8 | 11.52 | 1.28 |
| Итого за Обед | | | 23 | 17 | 104 | 661 | 0.41 | 11.91 | 24.48 | | 94.05 | 397.19 | 122.53 | 4.67 | 42.87 | 168.14 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| Итого за день | | | 42 | 30 | 196 | 1209 | 0.67 | 25.71 | 42.62 | | 136.98 | 587.23 | 173.95 | 8.36 | 72.56 | 268.98 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 7-10лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 481.08 | Гречка отварная рассыпчатая | 190 | 8 | 6 | 36 | 233 | 0.27 | | 22.8 | | 15.9 | 190.73 | 126.71 | 4.27 | 8.86 | 23.63 |
| 80.03 | Чай с сахаром (2-й вариант) | 200 | | | 10 | 40 | | | | | 0.3 | 0.01 | 0.02 | 0.03 | 0.06 | |
| 75.04 | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 50 | 4 | 1 | 28 | 130 | 0.08 | | | | 11.5 | 43.5 | 16.5 | 1 | 14.4 | |
| Итого за Завтрак | | | 18 | 14 | 76 | 494 | 0.38 | 1.32 | 34.8 | | 33.94 | 286.48 | 150.56 | 5.77 | 28.4 | 37.44 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|--------|----|----|----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| 12.96 | Свекольник на мясном бульоне со сметаной | 250/5 | 17 | 11 | 18 | 247 | 0.13 | 19.59 | 7.66 | | 59.8 | 221.63 | 49.7 | 4.05 | 0.94 | 106.11 |
| 167 | Гренки из пшеничного хлеба | 15 | 2 | | 11 | 56 | 0.04 | | | | 5.43 | 20.55 | 7.8 | 0.47 | | |
| 327.06 | Говядина тушеная с овощами в соусе | 25/155 | 14 | 16 | 18 | 275 | 0.15 | 17.07 | 0.05 | | 25.04 | 183.67 | 39.71 | 2.75 | 11.19 | 34.57 |
| 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 Обед | | | 38 | 28 | 97 | 805 | 0.42 | 39.46 | 7.71 | | 108.44 | 483.94 | 119.5 | 8.65 | 30.96 | 142.76 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|--|--|-----|-----|------|-------|-------|--------|---------|--|---------|----------|---------|-------|---------|---------|
| Итого за день | | | 56 | 42 | 173 | 1299 | 0.8 | 40.78 | 42.51 | | 142.38 | 770.42 | 270.06 | 14.42 | 59.36 | 180.2 |
| Итого за период | | | 974 | 842 | 4118 | 27705 | 14.27 | 736.43 | 1623.98 | | 3792.41 | 12900.34 | 3936.27 | 202.6 | 1488.86 | 5220.27 |
| Итого за период | | | 49 | 42 | 206 | 1385 | 0.71 | 36.82 | 81.2 | | 189.62 | 645.02 | 196.81 | 10.13 | 74.44 | 261.01 |