

«Утверждаю»
Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
Миязов Р.Н.
«04» сентября 2026г.

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

Г. НЕФТЕКАМСК
2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ
II СМЕНА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Чередник Е.А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акмалтдинова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Лицей №1
Гареев В.Ю.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №3
Хафизов И.И.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Аллаяров И.Г.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Лицей №1
Мусийев А.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманов Р.Д.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Сайтова С.Р.

СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримова А.И.

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
12.58	Борщ на курином бульоне со сметаной	300/5	7	8	14	163	0.05	31.61	7.5		54.4	58.75	29.62	1.35	6.19	1.95
167.01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0.05				7.25	27.41	10.4	0.63		
455.07	Рагу из мяса птицы	30/170	13	15	29	306	0.21	25.76	16.32		35.86	160.91	46.47	2.02	10.01	94.52
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			29	24	129	864	0.48	57.37	23.82		133.39	346.82	122.94	6.33	40.68	96.47

Уплотненный полдник																
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	
75.23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0.07				12.35	42.25	8.45	0.78		
Итого за Уплотненный полдник			23	26	106	750	0.24	2.8	96.4		86.96	235.92	44.49	3.22	33.96	198.45

Итого за день			52	50	235	1614	0.72	60.17	120.22		220.35	582.74	167.43	9.55	74.64	294.92
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
19.83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0.01	1.5			15	13.28	5.75	0.22	5.24	100.05
275.06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0.08	4.77	27.2		18.51	125.97	18.29	1.2	11.77	44.15
481.03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0.26		21.6		15.06	180.78	120.11	4.04	8.4	22.26
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			36	28	140	945	0.51	22.47	48.8		73.12	419.88	179.1	8.03	53.61	169.5

Уплотненный полдник																
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
Итого за Уплотненный полдник			26	30	141	893	0.4	21.9	101.6		365.65	449.75	106.22	7.26	31.86	57.7

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

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
16.68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19	13	14	252	0.15	26.19	7.68		54	233.93	45.73	3.72	0.5	127.53
48.31	Плов из отварной говядины	200	22	21	47	463	0.11	2.11	0.1		22.5	275.95	56.84	3.41	11.17	6.57
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			48	35	123	1004	0.42	31.1	7.78		103.97	611.27	138.36	9.75	39.98	137.14

Уплотненный полдник																
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
Итого за Уплотненный полдник			18	17	82	565	0.27	29.71			60.14	228.79	58.82	6.25	12.54	113.57

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

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
261.26	Птица, 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	
Итого за Обед			33	28	130	903	0.45	26.8	53.1		105.42	332.21	91.36	5.98	57.33	313.49

Уплотненный полдник																
5.43	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	200	7	8	29	221	0.18	1.5	39		156.95	203.56	54.93	1.24	11	43.75
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	
Итого за Уплотненный полдник			25	12	99	607	0.32	1.93	49.51		253.34	406.58	99.18	4.34	49.33	66.45

Итого за день			58	40	229	1510	0.77	28.73	102.61		358.76	738.79	190.54	10.32	106.66	379.94
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
19.63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08		21.67	45.48	11.41	0.67	7.73	120.34
30.15	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0.27	33.59	47.61		50.08	250.68	72.71	2.13	23.04	60.01
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
Итого за Обед			31	28	140	947	0.57	36.85	86.84		99.88	437.39	126.5	5.97	65.91	211.61

Уплотненный полдник																
5.13	Салат из капусты белокочанной с морковью	50	1	5	5	68	0.02	19.15			21.59	15.87	8.62	0.29	0.15	1.26
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
Итого за Уплотненный полдник			23	27	122	822	0.26	30.62	16.32		74.69	279.9	91.65	3.47	29.12	81.86

Итого за день			54	55	262	1769	0.83	67.47	103.16		174.57	717.29	218.15	9.44	95.03	293.47
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
7	Салат из свеклы отварной	100	1	5	9	86	0.02	9.68			35.82	41.72	21.3	1.36	0.68	
16.9	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0.06	29.54	7.5		38.7	44.71	20.75	0.73	5.34	29.98
434.05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0.37	0.95	31.36		32.66	299.24	165.01	5.84	20.47	114.3
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			34	27	142	956	0.59	56.37	38.86		127.03	459.62	235.11	9.66	50.97	144.28

Уплотненный полдник																
490	Печенье сдобное Домашнее (Сладкая Слобода)	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		
Итого за Уплотненный полдник			24	23	105	688	0.21	1.49	21.6		56.78	182.82	34.5	2.56	28.29	184.14

Итого за день			58	50	247	1644	0.8	57.86	60.46		183.81	642.44	269.61	12.22	79.26	328.42
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0.01	1.8			18	15.93	6.9	0.27	6.28	120.06
12.78	Плов из птицы	30/180	16	19	50	435	0.11	4.9	16.32		28.11	184.23	52.31	1.56	9.7	70.51
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
75.21	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	95	8	1	52	247	0.15				21.85	82.65	31.35	1.9	27.36	
Итого за Обед			33	28	150	972	0.3	6.7	16.32		84.29	308.61	98.96	4.36	43.34	190.57

Уплотненный полдник																
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
Итого за Уплотненный полдник			26	25	142	879	0.36	1.45	77.86		397.61	522.66	90.36	4.34	47.32	67.88

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

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
12.96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	21	14	22	294	0.15	23.49	7.69		70.9	265.35	59.55	4.86	1.12	127.24
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0.04				5.43	20.55	7.8	0.47		
446.08	Говядина тушеная с картофелем	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
Итого за Обед			45	32	112	919	0.54	49.3	7.74		136.56	594.05	147.59	11.12	41.12	243.23

Уплотненный полдник																
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0.05		30.4		38	121.66	22.8	1.06	14.95	25.38
206.01	Каша рассыпчатая с овощами (гречка)	180	9	20	41	381	0.31	4.46			34.97	225.36	143.54	4.77	8.98	57.41
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
Итого за Уплотненный полдник			24	32	124	835	0.5	19.26	30.4		110.34	418.31	199.43	9.85	43.12	87.27

Итого за день			69	64	236	1754	1.04	68.56	38.14		246.9	1012.36	347.02	20.97	84.24	330.5
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	---------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
5.04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0.02	22.98			25.9	19.04	10.34	0.35	0.18	1.51
415.03	Суп Кубанский на курином бульоне	250	11	7	28	219	0.31	18			50.61	149.01	54.57	2.7	5.2	30.1
420.06	Гуляш из мяса птицы	35/65	10	12	4	166	0.06	2.36	18.12		10.42	81.98	12.18	0.76	9.33	22.73
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0.1		21.6		25.93	56.43	10.38	1.07	15.81	144.9
47.05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16.2			0.3			0.03		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			36	31	159	1054	0.63	59.54	39.72		132.71	380.41	115.52	6.61	55	199.24

Уплотненный полдник																
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		
Итого за Уплотненный полдник			21	12	86	507	0.36	37.38	22.96		103.75	297.47	73.24	3	22.03	72.96

Итого за день			57	43	245	1561	0.99	96.92	62.68		236.46	677.88	188.76	9.61	77.03	272.2
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
262.27	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0.2	14.55			28.04	127.71	71.8	2.51	3.77	101.34
29.02	Рыба (минтай), 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
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	
Итого за Обед			27	34	130	934	0.73	69.22	6.08		109.66	512.55	199.68	7.33	51.04	175.36

Уплотненный полдник																
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
Итого за Уплотненный полдник			20	19	136	745	0.33	40.66	73.02		160.67	302.97	88.54	7.63	44.05	160.53

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

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

Обед																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
342.09	Курица тушеная	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
Итого за Обед			31	25	149	948	0.39	34.49	56.7		81.24	390.47	108.51	5.3	45.8	212.06

Уплотненный полдник																
5.14	Салат из капусты белокочанной с морковью	30		3	3	41	0.01	11.49			12.95	9.52	5.17	0.18	0.09	0.76
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
Итого за Уплотненный полдник			21	20	114	675	0.41	26.29	46.4		99.22	351.78	160.46	8.6	41.19	33.15

Итого за день			52	45	263	1623	0.8	60.78	103.1		180.46	742.25	268.97	13.9	86.99	245.21
---------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
19.84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	300	24	14	24	301	0.07	2.66	0.23		33.68	227.69	30.84	3.69	0.01	128.04
58.46	Кулеш (гречка с мясом)	25/190	32	22	51	533	0.44	0.88	0.15		32.18	473.51	199.41	9.16	22.27	12.47
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			63	37	146	1155	0.68	3.54	0.38		101.74	800.95	266.7	15.18	46.76	140.51

Уплотненный полдник																
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
Итого за Уплотненный полдник			18	22	157	906	0.29	5.27	43.52		155.6	262.8	68.97	5.41	30.36	65.26

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

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
76.02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0.03	2.64			14.31	29.16	20.06	0.38	0.06	
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
Итого за Обед			28	25	145	919	0.44	37.73	33.1		151.89	373.57	115.92	6.08	66.86	286.15

Уплотненный полдник																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3		0.02		
55.24	Омлет натуральный	200	21	33	4	394	0.13	0.74	429.19		159.7	345.85	26.47	3.9	47.53	95.77
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2.8			3.22	1.54	0.84	0.08	0.11	
75.23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0.07				12.35	42.25	8.45	0.78		
83.08	Яблоко	120			25	56	0.04	12			19.2	13.2	10.8	2.64	0.36	2.4
Итого за Уплотненный полдник			26	42	76	744	0.24	15.54	469.19		196.87	405.84	46.56	7.42	48	98.17

Итого за день			54	67	221	1663	0.68	53.27	502.29		348.76	779.41	162.48	13.5	114.86	384.32
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	--------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.63	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0.06	3.26	32.08		21.67	45.48	11.41	0.67	7.73	120.34
420.06	Гуляш из мяса птицы	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	
Итого за Обед			41	29	120	908	0.97	5.62	71.8		160.26	491.61	145.47	9.16	45.18	215.07

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

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

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
16.68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0.12	21.83	7.65		45.71	195.44	38.18	3.11	0.42	106.35
399.02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0.1	1.89	13.5		33.06	160.85	37.59	0.96	25.31	45.01
447.04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0.22	36.34			35.31	119.75	48.56	1.88	0.86	57.75
69.07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0.01	4			6.76	4.4	3.6	0.92		
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			38	37	118	964	0.61	64.06	21.15		145.09	580.29	162.88	9.41	54.79	212.15

Уплотненный полдник																
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
Итого за Уплотненный полдник			21	20	93	637	0.41	38.32	22.4		107	350.77	96.69	5.55	35.74	57.56

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

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: осень-зима
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
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	
Итого за Обед			37	23	150	964	0.63	52.6	38.86		105.19	453.62	228.28	9.07	51.35	148.58

Уплотненный полдник																
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		
Итого за Уплотненный полдник			21	19	104	684	0.23	3.88	56.8		82.59	225.76	44.04	3.15	32.28	201.04

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

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0.01	1.8			18	15.93	6.9	0.27	6.28	120.06
12.78	Плов из птицы	30/180	16	19	50	435	0.11	4.9	16.32		28.11	184.23	52.31	1.56	9.7	70.51
69.02	Компот из изюма	200			24	100	0.03				16.33	25.8	8.4	0.63		
75.21	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	95	8	1	52	247	0.15				21.85	82.65	31.35	1.9	27.36	
Итого за Обед			33	28	150	972	0.3	6.7	16.32		84.29	308.61	98.96	4.36	43.34	190.57

Уплотненный полдник																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2.4	3		0.02		
170.19	Каша жидкая молочная пшенная 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
Итого за Уплотненный полдник			24	29	141	918	0.44	1.46	93.4		300.51	449.96	103.15	4.75	35.32	96.38

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

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
262.3	Суп Любительский	300	3	4	16	108	0.12	8.73			16.82	76.62	43.08	1.51	2.26	60.8
87.39	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	200/5	14	17	36	355	0.12	1.74	38.36		22.19	126.26	18.11	1.14	22.49	4.16
500.01	Лимонад лимонный	200			22	93	0.01	5.88			6.54	3.23	1.76	0.15	0.19	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			24	22	122	787	0.41	16.35	38.36		69.8	305.96	97.9	5.34	53.14	68

Уплотненный полдник																
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
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 Уплотненный полдник			21	11	103	566	0.42	37.38	22.96		122.38	337.56	94.62	4.12	40.69	75.04

Итого за день			45	33	225	1353	0.83	53.73	61.32		192.18	643.52	192.52	9.46	93.83	143.04
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
13.01	Суп картофельный с бобовыми	250	5	6	20	152	0.23	11.65			43.81	109.73	39.79	2.05	1.03	100.05
29.02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0.08	2.59	6.08		31.31	158.59	39.65	0.71	22.73	26.02
36.02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0.05		22		13.13	100.2	32.8	0.71		72
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0.07				11.6	52	16.8	1.44	12.36	1.28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0.09				12.65	47.85	18.15	1.1	15.84	1.76
Итого за Обед			27	20	130	806	0.52	14.24	28.08		112.8	468.38	147.21	6.04	52.02	201.11

Уплотненный полдник																
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
Итого за Уплотненный полдник			33	18	131	764	0.39	29.14	26.77		114.13	325.26	83.84	7.2	50.78	136.3

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

Рацион: ШК 01.09.2026г 2смена 11-18лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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
Обед																
12.96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	21	14	22	294	0.15	23.49	7.69		70.9	265.35	59.55	4.86	1.12	127.24
167.02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0.03				3.62	13.7	5.2	0.32		
327.09	Говядина тушеная с овощами в соусе	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	
Итого за Обед			45	33	111	916	0.49	45.26	7.74		125.15	558.94	137.8	10.02	38.15	165.93

Уплотненный полдник																
5.14	Салат из капусты белокочанной с морковью	30		3	3	41	0.01	11.49			12.95	9.52	5.17	0.18	0.09	0.76
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
Итого за Уплотненный полдник			26	22	92	667	0.26	13.76	21.65		68.52	266.88	55.6	4.78	47.24	188.99

Итого за день			71	55	203	1583	0.75	59.02	29.39		193.67	825.82	193.4	14.8	85.39	354.92
Итого за период			1185	1011	4957	33314	17.3	1056.28	1981.22		5396.04	15842.11	4687.5	263.12	1768.23	5820.22
Итого за период			59	51	248	1666	0.87	52.81	99.06		269.8	792.11	234.38	13.16	88.41	291.01