

«Согласовано»

Директор МОАУ Башкирская
Каримова А.И.



«01» сентября 2026г.

«Утверждаю»

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



«01» сентября 2026г.

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ
(ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОФИЛЬНОГО КАДЕТСКОГО КЛАССА)
2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

День: понедельник

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																
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
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			29	24	115	804	0.45	57.37	23.82		117.36	321.03	114.56	5.73	40.74	96.47

Итого за день	29	24	115	804	0.45	57.37	23.82		117.36	321.03	114.56	5.73	40.74	96.47
----------------------	----	----	-----	-----	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	-------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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	45/55	13	13	8	203	0.08	5.29	22.24		18.71	109.95	17.13	1.11	11.36	51.42
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
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			35	27	120	852	0.51	6.79	43.84		73.32	403.87	177.96	7.94	53.26	176.77

Итого за день	35	27	120	852	0.51	6.79	43.84		73.32	403.87	177.96	7.94	53.26	176.77
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	-------	--	-------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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	30/170	22	21	47	463	0.11	2.11	0.1		22.5	275.95	56.84	3.41	11.17	6.57
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			48	35	119	986	0.42	28.3	7.78		101.05	609.74	137.54	9.7	39.93	137.14

Итого за день	48	35	119	986	0.42	28.3	7.78		101.05	609.74	137.54	9.7	39.93	137.14
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	------	--	--------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
15.7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0.11	16.77	7.5		30.6	76.63	26.8	1.05	6.34	100.93
261.26	Птица, 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
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			33	28	124	876	0.44	22.8	53.1		98.96	327.82	87.78	5.09	57.39	313.49

Итого за день	33	28	124	876	0.44	22.8	53.1		98.96	327.82	87.78	5.09	57.39	313.49
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	------	--	-------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.69	Суп куллама по- деревенски на мясном бульоне	300	15	9	16	203	0.09	3.74	32.2		30.47	164.26	24.85	2.59	4.21	124.82
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	
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	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	60	5	2	29	141	0.1				13.8	52.2	19.8	1.2		
Итого за Обед			36	20	103	728	0.53	37.33	79.81		106.25	519.15	134.18	7.39	39.67	186.11

Итого за день	36	20	103	728	0.53	37.33	79.81		106.25	519.15	134.18	7.39	39.67	186.11
----------------------	----	----	-----	-----	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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																
16.77	ТК Ши "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	300/5	8	6	11	128	0.07	35.45	7.5		45.43	53.02	24.82	0.87	6.4	34.28
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
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
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			36	23	118	828	0.59	36.4	38.86		100.24	434.92	221.2	8.64	54.29	148.58

Итого за день	36	23	118	828	0.59	36.4	38.86		100.24	434.92	221.2	8.64	54.29	148.58
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	-------	--	--------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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	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	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	30/175	15	18	49	424	0.11	4.79	16.32		27.34	181.02	51.12	1.53	9.45	66.51
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
75.21	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	95	8	1	52	247	0.15				21.85	82.65	31.35	1.9	27.36	
Итого за Обед			32	27	135	901	0.27	6.59	16.32		67.49	279.61	89.39	3.73	43.15	186.57

Итого за день	32	27	135	901	0.27	6.59	16.32		67.49	279.61	89.39	3.73	43.15	186.57
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	-------	--	-------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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

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

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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																
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
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			35	25	131	884	0.61	20.36	39.72		106.81	361.38	105.2	6.26	54.88	197.73

Итого за день	35	25	131	884	0.61	20.36	39.72		106.81	361.38	105.2	6.26	54.88	197.73
----------------------	----	----	-----	-----	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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), 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	
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

Итого за день	27	34	130	934	0.73	69.22	6.08		109.66	512.55	199.68	7.33	51.04	175.36
----------------------	----	----	-----	-----	------	-------	------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

День: понедельник

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																
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
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0.06				10.15	45.5	14.7	1.26	10.82	
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 Обед			31	25	123	836	0.37	18.29	56.7		78.64	379.63	104.78	5.02	42.88	209.02

Итого за день	31	25	123	836	0.37	18.29	56.7		78.64	379.63	104.78	5.02	42.88	209.02
----------------------	----	----	-----	-----	------	-------	------	--	-------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
19.84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	300	24	14	24	301	0.07	2.66	0.23		33.68	227.69	30.84	3.69	0.01	128.04
58.49	Кулеш (гречка с мясом)	25/180	31	22	48	510	0.42	0.87	0.14		30.79	452.7	189.42	8.73	21.63	11.96
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
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			63	37	134	1098	0.64	3.53	0.37		86.62	763.05	251.63	14.35	49.06	140

Итого за день	63	37	134	1098	0.64	3.53	0.37		86.62	763.05	251.63	14.35	49.06	140
----------------------	----	----	-----	------	------	------	------	--	-------	--------	--------	-------	-------	-----

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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																
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
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0.06				10.15	45.5	14.7	1.26	10.82	
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 Обед			27	19	124	762	0.38	29.21	33.1		128.74	330.34	90.37	5.3	63.69	283.11

Итого за день	27	19	124	762	0.38	29.21	33.1		128.74	330.34	90.37	5.3	63.69	283.11
----------------------	----	----	-----	-----	------	-------	------	--	--------	--------	-------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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	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
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

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

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Обед																
16.68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0.12	21.83	7.65		45.71	195.44	38.18	3.11	0.42	106.35
399.02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0.1	1.89	13.5		33.06	160.85	37.59	0.96	25.31	45.01
447.04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0.22	36.34			35.31	119.75	48.56	1.88	0.86	57.75
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			38	37	112	937	0.6	60.06	21.15		138.63	575.9	159.3	8.52	54.85	212.15

Итого за день	38	37	112	937	0.6	60.06	21.15		138.63	575.9	159.3	8.52	54.85	212.15
----------------------	----	----	-----	-----	-----	-------	-------	--	--------	-------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

День: понедельник

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																
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
167.02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0.03				3.62	13.7	5.2	0.32		
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
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			36	23	121	839	0.61	36.4	38.86		101.56	439.92	223.1	8.76	51.41	148.58

Итого за день	36	23	121	839	0.61	36.4	38.86		101.56	439.92	223.1	8.76	51.41	148.58
----------------------	----	----	-----	-----	------	------	-------	--	--------	--------	-------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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	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	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
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
75.04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0.08				11.5	43.5	16.5	1	14.4	
Итого за Обед			32	28	130	883	0.27	6.7	16.32		69.51	295.67	92.53	4.3	42.8	191.85

Итого за день	32	28	130	883	0.27	6.7	16.32		69.51	295.67	92.53	4.3	42.8	191.85
----------------------	----	----	-----	-----	------	-----	-------	--	-------	--------	-------	-----	------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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
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			24	22	110	734	0.4	10.47	38.36		63.56	302.74	96.16	5.22	53.01	68

Итого за день	24	22	110	734	0.4	10.47	38.36		63.56	302.74	96.16	5.22	53.01	68
----------------------	----	----	-----	-----	-----	-------	-------	--	-------	--------	-------	------	-------	----

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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	
75.18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0.14				19.55	73.95	28.05	1.7	24.48	
Итого за Обед			27	20	129	796	0.5	14.24	28.08		108.1	442.48	140.31	5.2	48.3	198.07

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

Рацион: ШК 01.09.2026г КАДЕТЫ

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
80.03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0.3	0.01	0.02	0.03	0.06	
77.12	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	35	3		16	77	0.06				10.15	45.5	14.7	1.26	10.82	
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 Обед			45	33	104	884	0.49	42.46	7.74		124.33	572.46	140.13	10.53	38.84	165.93

Итого за день	45	33	104	884	0.49	42.46	7.74		124.33	572.46	140.13	10.53	38.84	165.93
Итого за период	720	548	2414	17389	10.32	561.44	629.55		2077.65	8957.92	2858.86	149.29	965.49	3693.23
Итого за период	36	27	121	869	0.52	28.07	31.48		103.88	447.9	142.94	7.46	48.27	184.66