

«Утверждаю»

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

Г. НЕФТЕКАМСК
2026/2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ
I СМЕНА
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.

«01» сентября 2026г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2

Чередник Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10

Акмалтдинова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1

И.С.Исмаилов

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №3

Хафизов И.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11

Аллаяров И.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия

Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6

Гайсина Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14

Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9

Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

Сайтова С.Р.



Рацион: ШК 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0.07		3		2.4	38.04	6.79	0.56	6.43	16.24
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	19	99	622	0.34	1.46	40.64		170.33	302.36	81.7	3.6	32.74	57.99

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			44	44	211	1412	0.73	27.65	87.74		264.44	595.73	162.46	8.88	80.63	341.04
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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																
7.05	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	78	0.01	5.8			21.46	25.06	12.76	0.81	0.41	
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	27	122	856	0.5	52.47	36.86		104.92	397.6	201.42	8.09	43.24	133.89

Итого за день			52	43	210	1425	0.71	53.96	64.06		157.72	575.9	242.78	10.75	84.19	293.93
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 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
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
206.09	Каша рассыпчатая с овощами (гречка)	190	9	21	43	403	0.32	4.71			36.86	238.06	151.64	5.03	9.48	59.6
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	33	89	744	0.45	4.71	30.4		86.66	403.23	190.96	7.12	38.89	84.98

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	60	187	1537	0.88	48.16	38.09		199.06	887.54	311.55	16.11	69.52	285.14
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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																
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
415.02	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	903	0.51	55.72	34.32		112.65	315.73	95.08	5.42	44.67	168.88

Итого за день			50	38	238	1451	0.7	56.01	57.52		163.51	580.29	162.78	7.63	80.44	265.69
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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	Са	Р	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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 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
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																
76.02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0.03	2.64			14.31	29.16	20.06	0.38	0.06	
12.06	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			25	23	121	782	0.35	31.9	25.5		129.22	317.96	96.51	4.76	55.02	236.85

Итого за день			44	43	187	1251	0.56	44.44	309.28		274.56	624.44	143.09	11.26	104.5	309.02
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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
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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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
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			19	10	79	451	0.34	33.37	21.28		94.93	282.92	75.17	3	36.38	69.15

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			42	32	194	1206	0.76	55.37	57.83		172.69	596.41	189.14	8.44	79.85	248.32
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 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
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), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0.08	2.59	6.08		31.31	158.59	39.65	0.71	22.73	26.02
36	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 01.09.2026г 1смена 7-10лет

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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
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			975	854	4133	27838	14.23	747.2	1547.33		3837.28	12916	3952.37	202.43	1498.62	5236.12
Итого за период			49	43	207	1392	0.71	37.36	77.37		191.86	645.8	197.62	10.12	74.93	261.81