

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ  
с.Ново-Березовка»  
Соловьев Д.Е.

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ  
с.Новоагасово»  
Галиева А.Х.

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ  
с.Музяк»  
Гареев В.И.

Согласовано  
Директор МБОУ «ООШ  
с.Старая Мушта»  
Нуртдинова А.Н.

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ  
с.Новый Актанышбаш»  
Ахмаров И.Г.

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ  
с.Староязыково»  
Нурмаханова Д.Т.

Согласовано  
Директор МБОУ «Школа-  
интернат с.Новый  
Каптык»  
Сабирьянов Т.М.

Согласовано  
Директор МБОУ «Школа-  
интернат с.Новокаданово»  
Байдарова Г.Г.

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ  
с.Куяново»  
Хайдарова И.Н.

Согласовано  
Директор МБОУ «НОШ  
д.Кулшика»  
Петрушкина Л.А.

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ  
с.Чимшур»  
Солда Р.М.

Согласовано  
Директор МБОУ «ШИС  
(ИО) с.Араи»  
Янисев Т.М.

Согласовано  
Директор МБОУ «ООШ  
с.Саклово»  
Газиев Р.М.

Утверждено  
Генеральный директор  
ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»  
Минязов Р.И.

Согласовано  
Директор МБОУ «СОШ  
с.Новоагасово»  
Потемкина З.С.

Согласовано  
Директор МБОУ «ООШ  
с.Музяк»  
Галипова Ф.Н.

**Примерное меню для организации питания обучающихся  
общеобразовательных учреждений Краснокамского района**

**2025-2026 учебный год**

**Возраст 11-18 лет**

**Осенне-зимний период**

**«01» сентября 2025г.**

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>ре.         | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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  |
| 33,29            | Макаронные изделия отварные                       | 230             | 8                       | 6  | 54  | 305                                       | 0,13          |   | 27,6 |    | 33,14                     | 72,16  | 13,27 | 1,37 | 20,22 | 185,15 |
| 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 Завтрак |                                                   |                 | 23                      | 18 | 108 | 685                                       | 0,28          |   | 58   |    | 86,39                     | 250,38 | 57,54 | 3,76 | 53,95 | 212,61 |

|               |                                                   |        |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |       |      |       |        |
|---------------|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| Обед          |                                                   |        |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |       |      |       |        |
| 12,58         | Борщ на мясном бульоне со сметаной                | 300/5  | 20 | 13 | 14  | 257 | 0,1  | 32,33 | 7,69  |  | 67,6   | 237,07 | 49,78 | 4,23 | 0,91  | 8,67   |
| 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 |                                                   |        | 42 | 29 | 129 | 958 | 0,53 | 58,09 | 24,01 |  | 146,59 | 525,14 | 143,1 | 9,21 | 35,4  | 103,19 |

|               |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |       |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Итого за день |  |  | 65 | 47 | 237 | 1643 | 0,81 | 58,09 | 82,01 |  | 232,98 | 775,52 | 200,64 | 12,97 | 89,35 | 315,8 |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                 |                         |    |     |                                           |               |      |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 169,07                  | Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным               | 225             | 8                       | 8  | 43  | 277                                       | 0,16          | 1,61 | 42,76 |    | 162,83                    | 200    | 47,57 | 1,02 | 3,12  | 67,14 |
| 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  |       |
| 77,1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 30  | 143                                       | 0,11          |      |       |    | 18,85                     | 84,5   | 27,3  | 2,34 | 20,09 |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         |                 | 18                      | 17 | 119 | 697                                       | 0,34          | 1,76 | 57,08 |    | 199,31                    | 333,79 | 83,1  | 3,97 | 29,99 | 84,66 |

|                      |                                                         |     |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-----|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                         |     |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |      |       |        |
| 19,47                | Суп-лапша домашняя на курином бульоне                   | 250 | 4  | 6  | 16  | 135 | 0,05 | 1,5   | 12,5 |  | 19,59 | 39,33  | 9,45   | 0,59 | 9,5   | 121,05 |
| 275,06               | Чахохбили                                               | 100 | 14 | 14 | 6   | 208 | 0,08 | 4,77  | 27,2 |  | 18,51 | 125,97 | 18,29  | 1,2  | 11,77 | 44,15  |
| 481,03               | Гречка отварная рассыпчатая                             | 180 | 8  | 6  | 34  | 220 | 0,26 |       | 21,6 |  | 15,06 | 180,78 | 120,11 | 4,04 | 8,4   | 22,26  |
| 47,05                | Кисель из концентрата плодового или ягодного            | 200 |    |    | 32  | 128 |      | 16,2  |      |  | 0,3   |        |        | 0,03 |       |        |
| 77,01                | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40  | 3  |    | 18  | 88  | 0,07 |       |      |  | 11,6  | 52     | 16,8   | 1,44 | 12,36 | 1,28   |
| 75,17                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55  | 4  | 1  | 30  | 143 | 0,09 |       |      |  | 12,65 | 47,85  | 18,15  | 1,1  | 15,84 | 1,76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         |     | 33 | 27 | 136 | 922 | 0,55 | 22,47 | 61,3 |  | 77,71 | 445,93 | 182,8  | 8,4  | 57,87 | 190,5  |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |        |  |        |        |       |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 51 | 44 | 255 | 1619 | 0,89 | 24,23 | 118,38 |  | 277,02 | 779,72 | 265,9 | 12,37 | 87,86 | 275,16 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|-------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                         |    |     |                                           |               |       |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 87,41                   | Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом    | 210/5           | 15                      | 18 | 38  | 372                                       | 0,13          | 1,83  | 39,39 |    | 30,64                     | 134,11 | 19,47 | 1,25 | 23,63 | 84,37 |
| 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  |
| 83,08                   | Яблоко                                            | 120             |                         |    | 25  | 56                                        | 0,04          | 12    |       |    | 19,2                      | 13,2   | 10,8  | 2,64 | 0,36  | 2,4   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 20                      | 19 | 109 | 637                                       | 0,27          | 13,83 | 39,39 |    | 65,09                     | 203,87 | 51,74 | 5,22 | 42,77 | 88,85 |

|                      |                                                         |       |    |    |     |      |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|------|------|-------|------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                         |       |    |    |     |      |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
| 16,68                | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной             | 300/5 | 19 | 13 | 14  | 252  | 0,15 | 26,19 | 7,68 |  | 54     | 233,93 | 45,73  | 3,72 | 0,5   | 127,53 |
| 48,31                | Плов из отварной говядины                               | 200   | 22 | 21 | 47  | 463  | 0,11 | 2,11  | 0,1  |  | 22,5   | 275,95 | 56,84  | 3,41 | 11,17 | 6,57   |
| 396                  | Лимонный чайный напиток                                 | 200   |    |    | 14  | 58   |      | 2,8   |      |  | 3,22   | 1,54   | 0,84   | 0,08 | 0,11  |        |
| 77,01                | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40    | 3  |    | 18  | 88   | 0,07 |       |      |  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,44 | 12,36 | 1,28   |
| 75,17                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55    | 4  | 1  | 30  | 143  | 0,09 |       |      |  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 1,1  | 15,84 | 1,76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         |       | 48 | 35 | 123 | 1004 | 0,42 | 31,1  | 7,78 |  | 103,97 | 611,27 | 138,36 | 9,75 | 39,98 | 137,14 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |       |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 68 | 54 | 232 | 1641 | 0,69 | 44,93 | 47,17 |  | 169,06 | 815,14 | 190,1 | 14,97 | 82,75 | 225,99 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|-------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                                        | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|-------------------------------------------|---------------|------|-------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|                         |                                                                       |                 | Б                       | Ж  | У   |                                           | В1            | С    | А     | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                                     | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                         | 8             | 9    | 10    | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                       |                 |                         |    |     |                                           |               |      |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 5,35                    | Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным | 225             | 8                       | 10 | 33  | 254                                       | 0,21          | 1,73 | 44,58 |    | 181,38                    | 235,94 | 63,78 | 1,43 | 12,78 | 49,63 |
| 80,03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                                           | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |       |    | 0,3                       | 0,01   | 0,02  | 0,03 | 0,06  |       |
| 119                     | Булочка домашняя                                                      | 60              | 5                       | 10 | 38  | 257                                       | 0,07          |      | 3     |    | 2,4                       | 38,04  | 6,79  | 0,56 | 6,43  | 16,24 |
| 77,1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)               | 65              | 5                       | 1  | 30  | 143                                       | 0,11          |      |       |    | 18,85                     | 84,5   | 27,3  | 2,34 | 20,09 |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                       |                 | 18                      | 21 | 111 | 694                                       | 0,39          | 1,73 | 47,58 |    | 202,93                    | 358,49 | 97,89 | 4,36 | 39,36 | 65,87 |

|                      |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |       |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|-------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |       |      |       |        |
| 15,7                 | Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 250/5 | 6  | 7  | 18  | 164 | 0,11 | 16,77 | 7,5  |  | 30,6   | 76,63  | 26,8  | 1,05 | 6,34  | 100,93 |
| 261,26               | Птица, тушеная в соусе с овощами                        | 100   | 13 | 15 | 7   | 213 | 0,09 | 6,03  | 24   |  | 22,58  | 120,8  | 22,53 | 1,24 | 10,7  | 67,66  |
| 33,05                | Макаронные изделия отварные                             | 180   | 7  | 5  | 42  | 238 | 0,1  |       | 21,6 |  | 25,93  | 56,43  | 10,38 | 1,07 | 15,81 | 144,9  |
| 69,07                | Компот из свежих яблок                                  | 200   |    |    | 16  | 67  | 0,01 | 4     |      |  | 6,76   | 4,4    | 3,6   | 0,92 |       |        |
| 75,18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 85    | 7  | 1  | 47  | 221 | 0,14 |       |      |  | 19,55  | 73,95  | 28,05 | 1,7  | 24,48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         |       | 33 | 28 | 130 | 903 | 0,45 | 26,8  | 53,1 |  | 105,42 | 332,21 | 91,36 | 5,98 | 57,33 | 313,49 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |        |  |        |       |        |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 51 | 49 | 241 | 1597 | 0,84 | 28,53 | 100,68 |  | 308,35 | 690,7 | 189,25 | 10,34 | 96,69 | 379,36 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|-------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: пятница

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                         |    |     |                                           |               |       |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 5,14                    | Салат из капусты белокачанной с морковью          | 30              |                         | 3  | 3   | 41                                        | 0,01          | 11,49 |       |    | 12,95                     | 9,52   | 5,17  | 0,18 | 0,09  | 0,76  |
| 12,75                   | Плов из птицы                                     | 30/225          | 18                      | 23 | 63  | 532                                       | 0,14          | 6,03  | 18,36 |    | 34,28                     | 222,39 | 64,5  | 1,89 | 11,12 | 85,63 |
| 80,03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                       | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |       |       |    | 0,3                       | 0,01   | 0,02  | 0,03 | 0,06  |       |
| 75,16                   | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36  | 169                                       | 0,1           |       |       |    | 14,95                     | 56,55  | 21,45 | 1,3  | 18,72 | 2,08  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 23                      | 27 | 112 | 782                                       | 0,25          | 17,52 | 18,36 |    | 62,48                     | 288,47 | 91,14 | 3,4  | 29,99 | 88,47 |

|                      |                                                         |           |    |    |     |     |      |       |       |  |       |        |       |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-----------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|-------|--------|-------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                         |           |    |    |     |     |      |       |       |  |       |        |       |      |       |        |
| 19,63                | Суп куллама по- деревенски на курином бульоне           | 250       | 6  | 10 | 16  | 185 | 0,06 | 3,26  | 32,08 |  | 21,67 | 45,48  | 11,41 | 0,67 | 7,73  | 120,34 |
| 30,15                | Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски         | 50/30/120 | 13 | 9  | 30  | 256 | 0,27 | 33,59 | 47,61 |  | 50,08 | 250,68 | 72,71 | 2,13 | 23,04 | 60,01  |
| 80,03                | Чай с сахаром (2-й вариант)                             | 200       |    |    | 10  | 40  |      |       |       |  | 0,3   | 0,01   | 0,02  | 0,03 | 0,06  |        |
| 168,01               | Сдоба обыкновенная                                      | 60        | 5  | 8  | 36  | 235 | 0,08 |       | 7,15  |  | 3,58  | 41,37  | 7,41  | 0,6  | 6,88  | 28,22  |
| 77,01                | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40        | 3  |    | 18  | 88  | 0,07 |       |       |  | 11,6  | 52     | 16,8  | 1,44 | 12,36 | 1,28   |
| 75,17                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55        | 4  | 1  | 30  | 143 | 0,09 |       |       |  | 12,65 | 47,85  | 18,15 | 1,1  | 15,84 | 1,76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         |           | 31 | 28 | 140 | 947 | 0,57 | 36,85 | 86,84 |  | 99,88 | 437,39 | 126,5 | 5,97 | 65,91 | 211,61 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |      |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 54 | 55 | 252 | 1729 | 0,82 | 54,37 | 105,2 |  | 162,36 | 725,86 | 217,64 | 9,37 | 95,9 | 300,08 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>ре.         | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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  | 172                                       | 0,04          | 1,49 | 3  |    | 18,38                     | 84,34  | 15,65 | 0,68 | 12,42 | 39,24  |
| 33,03            | Макаронные изделия отварные                       | 200             | 7                       | 5  | 47  | 265                                       | 0,11          |      | 24 |    | 28,81                     | 62,74  | 11,54 | 1,19 | 17,58 | 161    |
| 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 Завтрак |                                                   |                 | 23                      | 15 | 105 | 646                                       | 0,25          | 1,49 | 27 |    | 62,44                     | 203,64 | 48,66 | 3,2  | 48,78 | 202,32 |

|               |                                                   |        |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|---------------|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| 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 |

|               |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |       |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|
| Итого за день |  |  | 57 | 42 | 247 | 1602 | 0,84 | 57,86 | 65,86 |  | 189,47 | 663,26 | 283,77 | 12,86 | 99,75 | 346,6 |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|-------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: вторник  
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                         |    |     |                                           |               |      |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 3,27                    | Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 225             | 8                       | 7  | 44  | 276                                       | 0,18          | 1,39 | 39,44 |    | 172,3                     | 269,49 | 40,11 | 1,05 | 20,99 | 36,45 |
| 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  |       |
| 77,1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)  | 65              | 5                       | 1  | 30  | 143                                       | 0,11          |      |       |    | 18,85                     | 84,5   | 27,3  | 2,34 | 20,09 |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          |                 | 18                      | 16 | 121 | 699                                       | 0,35          | 1,46 | 49,33 |    | 201,86                    | 396,36 | 74,33 | 3,98 | 47,53 | 51,66 |

|                      |                                                   |        |    |    |     |     |      |      |       |  |       |        |       |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|------|-------|--|-------|--------|-------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                   |        |    |    |     |     |      |      |       |  |       |        |       |      |       |        |
| 19,54                | Суп-лапша домашняя на курином бульоне             | 300    | 5  | 7  | 19  | 162 | 0,06 | 1,8  | 15    |  | 23,51 | 47,2   | 11,34 | 0,7  | 11,4  | 145,26 |
| 12,78                | Плов из птицы                                     | 30/170 | 15 | 18 | 48  | 415 | 0,11 | 4,67 | 16,32 |  | 26,86 | 177,63 | 49,85 | 1,5  | 9,36  | 66,51  |
| 69,02                | Компот из изюма                                   | 200    |    |    | 24  | 100 | 0,03 |      |       |  | 16,33 | 25,8   | 8,4   | 0,63 |       |        |
| 75,18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85     | 7  | 1  | 47  | 221 | 0,14 |      |       |  | 19,55 | 73,95  | 28,05 | 1,7  | 24,48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |        | 27 | 26 | 138 | 898 | 0,34 | 6,47 | 31,32 |  | 86,25 | 324,58 | 97,64 | 4,53 | 45,24 | 211,77 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |      |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 45 | 42 | 259 | 1597 | 0,69 | 7,93 | 80,65 |  | 288,11 | 720,94 | 171,97 | 8,51 | 92,77 | 263,43 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |       |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|--------|--------|------|-------|-------|
|                         |                                                   |                 | Б                       | Ж  | У  |                                           | В1            | С    | А    | Е  | Ca                        | P      | Mg     | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                         |    |    |                                           |               |      |      |    |                           |        |        |      |       |       |
| 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 |
| 481,05                  | Гречка отварная рассыпчатая                       | 185             | 8                       | 6  | 35 | 226                                       | 0,27          |      | 22   |    | 15,46                     | 185,88 | 123,51 | 4,16 | 8,64  | 22,75 |
| 80,03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                       | 200             |                         |    | 10 | 40                                        |               |      |      |    | 0,3                       | 0,01   | 0,02   | 0,03 | 0,06  |       |
| 75,16                   | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36 | 169                                       | 0,1           |      |      |    | 14,95                     | 56,55  | 21,45  | 1,3  | 18,72 | 2,08  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 27                      | 21 | 87 | 643                                       | 0,45          | 4,77 | 49,2 |    | 49,22                     | 368,41 | 163,27 | 6,69 | 39,19 | 68,98 |

|                      |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |       |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |       |       |        |
| 12,96                | Свекольник на мясном бульоне со сметаной                | 300/5 | 21 | 14 | 22  | 294 | 0,15 | 23,49 | 7,69 |  | 70,9   | 265,35 | 59,55  | 4,86  | 1,12  | 127,24 |
| 167                  | Гренки из пшеничного хлеба                              | 15    | 2  |    | 11  | 56  | 0,04 |       |      |  | 5,43   | 20,55  | 7,8    | 0,47  |       |        |
| 446,08               | Говядина тушеная с картофелем                           | 200   | 15 | 17 | 21  | 298 | 0,19 | 25,81 | 0,05 |  | 35,68  | 208,29 | 45,27  | 3,22  | 11,74 | 112,95 |
| 80,03                | Чай с сахаром (2-й вариант)                             | 200   |    |    | 10  | 40  |      |       |      |  | 0,3    | 0,01   | 0,02   | 0,03  | 0,06  |        |
| 77,01                | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40    | 3  |    | 18  | 88  | 0,07 |       |      |  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,44  | 12,36 | 1,28   |
| 75,17                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55    | 4  | 1  | 30  | 143 | 0,09 |       |      |  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 1,1   | 15,84 | 1,76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         |       | 45 | 32 | 112 | 919 | 0,54 | 49,3  | 7,74 |  | 136,56 | 594,05 | 147,59 | 11,12 | 41,12 | 243,23 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 72 | 53 | 199 | 1562 | 0,99 | 54,07 | 56,94 |  | 185,78 | 962,46 | 310,86 | 17,81 | 80,31 | 312,21 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>ре.                | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|-------|------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|-------|
|                         |                                                   |                 | Б                       | Ж  | У  |                                           | В1            | С     | А    | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9     | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                         |    |    |                                           |               |       |      |    |                           |        |       |      |       |       |
| 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 |
| 37,32                   | Пюре картофельное                                 | 225             | 5                       | 5  | 33 | 201                                       | 0,25          | 39,27 | 25,2 |    | 68,68                     | 147,29 | 49,96 | 1,83 | 1,5   | 57,64 |
| 80,03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                       | 200             |                         |    | 10 | 40                                        |               |       |      |    | 0,3                       | 0,01   | 0,02  | 0,03 | 0,06  |       |
| 75,16                   | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36 | 169                                       | 0,1           |       |      |    | 14,95                     | 56,55  | 21,45 | 1,3  | 18,72 | 2,08  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 21                      | 11 | 92 | 522                                       | 0,4           | 39,56 | 25,2 |    | 109,13                    | 319,13 | 87,99 | 3,59 | 41,59 | 80,53 |

|                      |                                                   |     |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------|-----|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                   |     |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
| 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                               | 100 | 10 | 12 | 4   | 166  | 0,06 | 2,36  | 18,12 |  | 10,42  | 81,98  | 12,18  | 0,76 | 9,33  | 22,73  |
| 33,05                | Макаронные изделия отварные                       | 180 | 7  | 5  | 42  | 238  | 0,1  |       | 21,6  |  | 25,93  | 56,43  | 10,38  | 1,07 | 15,81 | 144,9  |
| 47,05                | Кисель из концентрата плодового или ягодного      | 200 |    |    | 32  | 128  |      | 16,2  |       |  | 0,3    |        |        | 0,03 |       |        |
| 75,18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85  | 7  | 1  | 47  | 221  | 0,14 |       |       |  | 19,55  | 73,95  | 28,05  | 1,7  | 24,48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |     | 36 | 31 | 159 | 1054 | 0,63 | 59,54 | 39,72 |  | 132,71 | 380,41 | 115,52 | 6,61 | 55    | 199,24 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |      |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 57 | 42 | 251 | 1576 | 1,03 | 99,1 | 64,92 |  | 241,84 | 699,54 | 203,51 | 10,2 | 96,59 | 279,77 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: пятница  
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |                                                   |                 |                         |    |    |                                           |               |       |      |    |                           |        |       |      |       |        |
| 12,97            | 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 | 9,65  | 103,08 |
| 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  |        |
| 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 Завтрак |                                                   |                 | 19                      | 17 | 97 | 593                                       | 0,29          | 28,71 | 23,5 |    | 103,71                    | 231,96 | 68,73 | 3,73 | 28,43 | 105,16 |

|               |                                                   |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
|---------------|---------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| Обед          |                                                   |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
| 262,2         | 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 |  |  | 46 | 51 | 227 | 1527 | 1,02 | 97,93 | 29,58 |  | 213,37 | 744,51 | 268,41 | 11,06 | 79,47 | 280,52 |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: понедельник  
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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  |
| 33,29            | Макаронные изделия отварные                       | 230             | 8                       | 6  | 54  | 305                                       | 0,13          |   | 27,6 |    | 33,14                     | 72,16  | 13,27 | 1,37 | 20,22 | 185,15 |
| 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 Завтрак |                                                   |                 | 23                      | 18 | 108 | 685                                       | 0,28          |   | 58   |    | 86,39                     | 250,38 | 57,54 | 3,76 | 53,95 | 212,61 |

|               |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |       |        |        |      |       |        |
|---------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|-------|--------|--------|------|-------|--------|
| 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                                          | 100   | 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 |

|               |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| Итого за день |  |  | 54 | 43 | 257 | 1633 | 0,67 | 34,49 | 114,7 |  | 167,63 | 640,85 | 166,05 | 9,06 | 99,75 | 424,67 |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: вторник  
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                          |                 |                         |    |     |                                           |               |      |      |    |                           |        |       |      |       |       |
| 9,25                    | Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным | 225             | 6                       | 7  | 37  | 235                                       | 0,07          | 1,42 | 39,9 |    | 137,9                     | 151,41 | 32,48 | 0,5  | 2,23  | 37,06 |
| 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  |       |
| 77,1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)  | 65              | 5                       | 1  | 30  | 143                                       | 0,11          |      |      |    | 18,85                     | 84,5   | 27,3  | 2,34 | 20,09 |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                          |                 | 15                      | 17 | 112 | 654                                       | 0,25          | 1,42 | 44,7 |    | 159,03                    | 270,27 | 66,13 | 3,37 | 28,14 | 53,06 |

|                      |                                                   |        |    |    |     |      |      |      |       |  |        |        |        |       |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                   |        |    |    |     |      |      |      |       |  |        |        |        |       |       |        |
| 19,42                | Суп-лапша домашняя на мясном бульоне              | 300    | 25 | 14 | 18  | 302  | 0,11 | 2,66 | 15,23 |  | 39,18  | 258,95 | 35,28  | 4,12  | 5,13  | 153,24 |
| 58,46                | Кулеш (гречка с мясом)                            | 25/190 | 32 | 22 | 51  | 533  | 0,44 | 0,88 | 0,15  |  | 32,18  | 473,51 | 199,41 | 9,16  | 22,27 | 12,47  |
| 69,02                | Компот из изюма                                   | 200    |    |    | 24  | 100  | 0,03 |      |       |  | 16,33  | 25,8   | 8,4    | 0,63  |       |        |
| 75,18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85     | 7  | 1  | 47  | 221  | 0,14 |      |       |  | 19,55  | 73,95  | 28,05  | 1,7   | 24,48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |        | 64 | 37 | 140 | 1156 | 0,72 | 3,54 | 15,38 |  | 107,24 | 832,21 | 271,14 | 15,61 | 51,88 | 165,71 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |      |       |  |        |         |        |       |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|---------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 79 | 54 | 252 | 1810 | 0,97 | 4,96 | 60,08 |  | 266,27 | 1102,48 | 337,27 | 18,98 | 80,02 | 218,77 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|-------|--|--------|---------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|---------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
|                         |                                                   |                 | Б                       | Ж  | У  |                                           | В1            | С     | А      | Е  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   | Se    | I      |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   | 16    | 17     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                         |    |    |                                           |               |       |        |    |                           |        |       |      |       |        |
| 55,24                   | Омлет натуральный с маслом                        | 200             | 21                      | 33 | 4  | 394                                       | 0,13          | 0,74  | 429,19 |    | 159,7                     | 345,85 | 26,47 | 3,9  | 47,53 | 95,77  |
| 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   |
| 83,08                   | Яблоко                                            | 120             |                         |    | 25 | 56                                        | 0,04          | 12    |        |    | 19,2                      | 13,2   | 10,8  | 2,64 | 0,36  | 2,4    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 26                      | 34 | 75 | 659                                       | 0,27          | 12,74 | 429,19 |    | 194,15                    | 415,61 | 58,74 | 7,87 | 66,67 | 100,25 |

|                      |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |      |       |        |
| 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   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         |       | 28 | 25 | 145 | 919 | 0,44 | 37,73 | 33,1 |  | 151,89 | 373,57 | 115,92 | 6,08 | 66,86 | 286,15 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |        |  |        |        |        |       |        |       |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|--------|-------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 54 | 59 | 220 | 1578 | 0,71 | 50,47 | 462,29 |  | 346,04 | 789,18 | 174,66 | 13,95 | 133,53 | 386,4 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|--------|-------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>ре.                | Прием пищи, наименование блюда                                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                    |                 |                         |    |     |                                           |               |      |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 100,3                   | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным | 225             | 8                       | 7  | 42  | 268                                       | 0,18          | 1,47 | 40,62 |    | 157,47                    | 227,85 | 42,98 | 2,27 | 34,11 | 37,38 |
| 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  |       |
| 77,1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)            | 65              | 5                       | 1  | 30  | 143                                       | 0,11          |      |       |    | 18,85                     | 84,5   | 27,3  | 2,34 | 20,09 |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                    |                 | 18                      | 16 | 118 | 686                                       | 0,37          | 1,47 | 47,77 |    | 180,2                     | 353,73 | 77,71 | 5,24 | 61,14 | 65,6  |

|                      |                                                   |     |    |    |     |     |      |      |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------|-----|----|----|-----|-----|------|------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                   |     |    |    |     |     |      |      |       |  |        |        |        |      |       |        |
| 19,63                | Суп куллама по- деревенски на курином бульоне     | 250 | 6  | 10 | 16  | 185 | 0,06 | 3,26 | 32,08 |  | 21,67  | 45,48  | 11,41  | 0,67 | 7,73  | 120,34 |
| 420,06               | Гуляш из мяса птицы                               | 100 | 10 | 12 | 4   | 166 | 0,06 | 2,36 | 18,12 |  | 10,42  | 81,98  | 12,18  | 0,76 | 9,33  | 22,73  |
| 72,16                | Пюре из бобовых                                   | 180 | 18 | 6  | 43  | 296 | 0,71 |      | 21,6  |  | 108,32 | 290,19 | 93,81  | 6    | 3,58  | 72     |
| 80,03                | Чай с сахаром (2-й вариант)                       | 200 |    |    | 10  | 40  |      |      |       |  | 0,3    | 0,01   | 0,02   | 0,03 | 0,06  |        |
| 75,18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85  | 7  | 1  | 47  | 221 | 0,14 |      |       |  | 19,55  | 73,95  | 28,05  | 1,7  | 24,48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |     | 41 | 29 | 120 | 908 | 0,97 | 5,62 | 71,8  |  | 160,26 | 491,61 | 145,47 | 9,16 | 45,18 | 215,07 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |      |        |  |        |        |        |      |        |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|--------|--|--------|--------|--------|------|--------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 59 | 45 | 238 | 1594 | 1,34 | 7,09 | 119,57 |  | 340,46 | 845,34 | 223,18 | 14,4 | 106,32 | 280,67 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|------|--------|--|--------|--------|--------|------|--------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: пятница  
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                         |    |     |                                           |               |       |       |    |                           |        |       |      |       |       |
| 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  |
| 12,75                   | Плов из птицы                                     | 30/225          | 18                      | 23 | 63  | 532                                       | 0,14          | 6,03  | 18,36 |    | 34,28                     | 222,39 | 64,5  | 1,89 | 11,12 | 85,63 |
| 80,03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                       | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |       |       |    | 0,3                       | 0,01   | 0,02  | 0,03 | 0,06  |       |
| 75,16                   | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36  | 169                                       | 0,1           |       |       |    | 14,95                     | 56,55  | 21,45 | 1,3  | 18,72 | 2,08  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 23                      | 27 | 112 | 782                                       | 0,25          | 17,52 | 18,36 |    | 62,48                     | 288,47 | 91,14 | 3,4  | 29,99 | 88,47 |

|                      |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |      |       |       |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|------|-------|-------|
| <b>Обед</b>          |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |      |       |       |
| 16,84                | Суп из овощей на курином бульоне со сметаной            | 250/5 | 6  | 7  | 12  | 138 | 0,09 | 21,27 | 7,5  |  | 35,4   | 56,13  | 22,43  | 0,86 | 4,54  | 101,1 |
| 399,02               | Тефтели рыбные в томатном соусе                         | 80/30 | 11 | 10 | 13  | 185 | 0,1  | 1,89  | 13,5 |  | 33,06  | 160,85 | 37,59  | 0,96 | 25,31 | 45,01 |
| 447,04               | ТК Картофель тушеный                                    | 180   | 4  | 15 | 29  | 270 | 0,22 | 36,34 |      |  | 35,31  | 119,75 | 48,56  | 1,88 | 0,86  | 57,75 |
| 69,07                | Компот из свежих яблок                                  | 200   |    |    | 16  | 67  | 0,01 | 4     |      |  | 6,76   | 4,4    | 3,6    | 0,92 |       |       |
| 77,01                | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40    | 3  |    | 18  | 88  | 0,07 |       |      |  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,44 | 12,36 | 1,28  |
| 75,17                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55    | 4  | 1  | 30  | 143 | 0,09 |       |      |  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 1,1  | 15,84 | 1,76  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         |       | 28 | 33 | 118 | 891 | 0,58 | 63,5  | 21   |  | 134,78 | 440,98 | 147,13 | 7,16 | 58,91 | 206,9 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |      |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 51 | 60 | 230 | 1673 | 0,83 | 81,02 | 39,36 |  | 197,26 | 729,45 | 238,27 | 10,56 | 88,9 | 295,37 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: понедельник  
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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          |                                                   |                 |                         |    |     |                                           |               |      |      |    |                           |        |       |      |       |        |
| 39,15            | Котлеты "Нежные"                                  | 60              | 12                      | 9  | 12  | 161                                       | 0,05          | 0,14 | 14,4 |    | 31,68                     | 108,06 | 20,88 |      |       |        |
| 416,07           | Макароны с томатом                                | 225             | 8                       | 12 | 50  | 342                                       | 0,13          | 5,4  | 63,2 |    | 35,44                     | 74,39  | 17,68 | 1,51 | 18,27 | 181    |
| 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 Завтрак |                                                   |                 | 25                      | 22 | 108 | 712                                       | 0,28          | 5,54 | 77,6 |    | 82,37                     | 239,01 | 60,03 | 2,84 | 37,05 | 183,08 |

|               |                                                     |        |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|---------------|-----------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| 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 |

|               |  |  |    |    |     |      |      |       |        |  |        |        |        |       |      |        |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|------|--------|
| Итого за день |  |  | 62 | 45 | 258 | 1676 | 0,91 | 58,14 | 116,46 |  | 187,56 | 692,63 | 288,31 | 11,91 | 88,4 | 331,66 |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|--------|--|--------|--------|--------|-------|------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: вторник  
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                 |                         |    |     |                                           |               |      |      |    |                           |        |       |      |       |       |
| 170,12                  | Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным         | 225             | 9                       | 9  | 41  | 282                                       | 0,24          | 1,64 | 43,2 |    | 167,1                     | 220,11 | 55,14 | 1,39 | 3,77  | 38,54 |
| 80,03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                             | 200             |                         |    | 10  | 40                                        |               |      |      |    | 0,3                       | 0,01   | 0,02  | 0,03 | 0,06  |       |
| 51                      | Булочка Ванильная                                       | 60              | 5                       | 8  | 35  | 233                                       | 0,07          |      | 9    |    | 5,13                      | 42,51  | 7,09  | 0,62 | 7,09  | 32,72 |
| 77,1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 30  | 143                                       | 0,11          |      |      |    | 18,85                     | 84,5   | 27,3  | 2,34 | 20,09 |       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         |                 | 19                      | 18 | 116 | 698                                       | 0,42          | 1,64 | 52,2 |    | 191,38                    | 347,13 | 89,55 | 4,38 | 31,01 | 71,26 |

|                      |                                                   |        |    |    |     |     |      |       |       |  |       |        |       |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|-------|--------|-------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                   |        |    |    |     |     |      |       |       |  |       |        |       |      |       |        |
| 19,54                | Суп-лапша домашняя на курином бульоне             | 300    | 5  | 7  | 19  | 162 | 0,06 | 1,8   | 15    |  | 23,51 | 47,2   | 11,34 | 0,7  | 11,4  | 145,26 |
| 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  |
| 500,01               | Лимонад лимонный                                  | 200    |    |    | 22  | 93  | 0,01 | 5,88  |       |  | 6,54  | 3,23   | 1,76  | 0,15 | 0,19  |        |
| 75,21                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 95     | 8  | 1  | 52  | 247 | 0,15 |       |       |  | 21,85 | 82,65  | 31,35 | 1,9  | 27,36 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |        | 29 | 27 | 143 | 937 | 0,33 | 12,58 | 31,32 |  | 80,01 | 317,31 | 96,76 | 4,31 | 48,65 | 215,77 |

|                      |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 48 | 45 | 259 | 1635 | 0,75 | 14,22 | 83,52 |  | 271,39 | 664,44 | 186,31 | 8,69 | 79,66 | 287,03 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: среда  
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>ре.         | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(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  |
| 72,22            | Пюре из бобовых                                   | 225             | 22                      | 7  | 54  | 371                                       | 0,89          |   | 27   |    | 135,71                    | 363,64 | 117,55 | 7,52 | 4,49  | 90     |
| 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 Завтрак |                                                   |                 | 37                      | 19 | 108 | 751                                       | 1,04          |   | 57,4 |    | 188,96                    | 541,86 | 161,82 | 9,91 | 38,22 | 117,46 |

|               |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |       |  |       |        |        |      |       |      |
|---------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|-------|--------|--------|------|-------|------|
| 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 |
| 69,02         | Компот из изюма                                         | 200   |    |    | 24  | 100 | 0,03 |       |       |  | 16,33 | 25,8   | 8,4    | 0,63 |       |      |
| 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 | 124 | 794 | 0,43 | 10,47 | 38,36 |  | 79,59 | 328,53 | 104,54 | 5,82 | 52,95 | 68   |

|               |  |  |    |    |     |      |      |       |       |  |        |        |        |       |       |        |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| Итого за день |  |  | 61 | 41 | 232 | 1545 | 1,47 | 10,47 | 95,76 |  | 268,55 | 870,39 | 266,36 | 15,73 | 91,17 | 185,46 |
|---------------|--|--|----|----|-----|------|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: четверг  
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА  
Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |       |        |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|----|---------------------------|-------|-------|------|-------|--------|
|                         |                                                         |                 | Б                       | Ж  | У  |                                           | В1            | С     | А     | Е  | Ca                        | P     | Mg    | Fe   | Se    | I      |
| 1                       | 2                                                       | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11 | 12                        | 13    | 14    | 15   | 16    | 17     |
| <b>Завтрак</b>          |                                                         |                 |                         |    |    |                                           |               |       |       |    |                           |       |       |      |       |        |
| 19,26                   | ТК Суп картофельный с лапшой домашней с курицей         | 250/20          | 13                      | 11 | 21 | 242                                       | 0,14          | 16,96 | 17,45 |    | 28,18                     | 113,5 | 29,41 | 1,43 | 12,06 | 112,23 |
| 160,02                  | Ватрушка с повидлом                                     | 50              | 3                       | 2  | 33 | 160                                       | 0,05          | 0,1   | 5,79  |    | 5,54                      | 29,79 | 6,08  | 0,66 | 4,68  | 15,94  |
| 80,03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                             | 200             |                         |    | 10 | 40                                        |               |       |       |    | 0,3                       | 0,01  | 0,02  | 0,03 | 0,06  |        |
| 77,1                    | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 30 | 143                                       | 0,11          |       |       |    | 18,85                     | 84,5  | 27,3  | 2,34 | 20,09 |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                         |                 | 21                      | 14 | 94 | 585                                       | 0,3           | 17,06 | 23,24 |    | 52,87                     | 227,8 | 62,81 | 4,46 | 36,89 | 128,17 |

|                      |                                                   |       |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                   |       |    |    |     |     |      |       |       |  |        |        |        |      |       |        |
| 13,01                | Суп картофельный с бобовыми                       | 250   | 5  | 6  | 20  | 152 | 0,23 | 11,65 |       |  | 43,81  | 109,73 | 39,79  | 2,05 | 1,03  | 100,05 |
| 29,02                | Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе          | 50/50 | 10 | 8  | 4   | 131 | 0,08 | 2,59  | 6,08  |  | 31,31  | 158,59 | 39,65  | 0,71 | 22,73 | 26,02  |
| 36,02                | Рис отварной                                      | 180   | 5  | 5  | 48  | 252 | 0,05 |       | 22    |  | 13,13  | 100,2  | 32,8   | 0,71 |       | 72     |
| 396                  | Лимонный чайный напиток                           | 200   |    |    | 14  | 58  |      | 2,8   |       |  | 3,22   | 1,54   | 0,84   | 0,08 | 0,11  |        |
| 75,18                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 85    | 7  | 1  | 47  | 221 | 0,14 |       |       |  | 19,55  | 73,95  | 28,05  | 1,7  | 24,48 |        |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                   |       | 27 | 20 | 133 | 814 | 0,5  | 17,04 | 28,08 |  | 111,02 | 444,01 | 141,13 | 5,25 | 48,35 | 198,07 |

|                      |  |  |    |    |     |      |     |      |       |  |        |        |        |      |       |        |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|-----|------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|
| <b>Итого за день</b> |  |  | 48 | 34 | 227 | 1399 | 0,8 | 34,1 | 51,32 |  | 163,89 | 671,81 | 203,94 | 9,71 | 85,24 | 326,24 |
|----------------------|--|--|----|----|-----|------|-----|------|-------|--|--------|--------|--------|------|-------|--------|

Рацион: Кр ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: пятница

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 лет

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |     |    |    | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |       |       |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|-------------------------------------------|---------------|-----|----|----|---------------------------|--------|--------|------|-------|-------|
|                         |                                                   |                 | Б                       | Ж  | У  |                                           | В1            | С   | А  | Е  | Ca                        | P      | Mg     | Fe   | Se    | I     |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7                                         | 8             | 9   | 10 | 11 | 12                        | 13     | 14     | 15   | 16    | 17    |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                         |    |    |                                           |               |     |    |    |                           |        |        |      |       |       |
| 420,03                  | Гуляш из мяса птицы                               | 70              | 7                       | 8  | 2  | 107                                       | 0,04          | 1,5 | 14 |    | 7,16                      | 60,76  | 8,5    | 0,55 | 5,94  | 16,11 |
| 481,09                  | Гречка отварная рассыпчатая                       | 215             | 9                       | 7  | 41 | 263                                       | 0,31          |     | 26 |    | 17,87                     | 215,72 | 143,32 | 4,83 | 10,02 | 25,25 |
| 80,03                   | Чай с сахаром (2-й вариант)                       | 200             |                         |    | 10 | 40                                        |               |     |    |    | 0,3                       | 0,01   | 0,02   | 0,03 | 0,06  |       |
| 75,16                   | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) | 65              | 5                       | 1  | 36 | 169                                       | 0,1           |     |    |    | 14,95                     | 56,55  | 21,45  | 1,3  | 18,72 | 2,08  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 21                      | 16 | 89 | 579                                       | 0,45          | 1,5 | 40 |    | 40,28                     | 333,04 | 173,29 | 6,71 | 34,74 | 43,44 |

|                      |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |       |       |        |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------|----|----|-----|-----|------|-------|------|--|--------|--------|--------|-------|-------|--------|
| <b>Обед</b>          |                                                         |       |    |    |     |     |      |       |      |  |        |        |        |       |       |        |
| 12,96                | Свекольник на мясном бульоне со сметаной                | 300/5 | 21 | 14 | 22  | 294 | 0,15 | 23,49 | 7,69 |  | 70,9   | 265,35 | 59,55  | 4,86  | 1,12  | 127,24 |
| 327,09               | Говядина тушеная с овощами в соусе                      | 200   | 16 | 18 | 20  | 306 | 0,17 | 18,97 | 0,05 |  | 27,86  | 204,4  | 44,16  | 3,06  | 12,44 | 38,69  |
| 167,02               | Гренки из пшеничного хлеба                              | 10    | 1  |    | 8   | 37  | 0,03 |       |      |  | 3,62   | 13,7   | 5,2    | 0,32  |       |        |
| 80,03                | Чай с сахаром (2-й вариант)                             | 200   |    |    | 10  | 40  |      |       |      |  | 0,3    | 0,01   | 0,02   | 0,03  | 0,06  |        |
| 77,01                | Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) | 40    | 3  |    | 18  | 88  | 0,07 |       |      |  | 11,6   | 52     | 16,8   | 1,44  | 12,36 | 1,28   |
| 75,17                | Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)       | 55    | 4  | 1  | 30  | 143 | 0,09 |       |      |  | 12,65  | 47,85  | 18,15  | 1,1   | 15,84 | 1,76   |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                         |       | 45 | 33 | 108 | 908 | 0,51 | 42,46 | 7,74 |  | 126,93 | 583,31 | 143,88 | 10,81 | 41,82 | 168,97 |

|                        |  |  |      |     |      |       |       |        |         |  |        |          |         |        |         |        |
|------------------------|--|--|------|-----|------|-------|-------|--------|---------|--|--------|----------|---------|--------|---------|--------|
| <b>Итого за день</b>   |  |  | 66   | 49  | 197  | 1487  | 0,96  | 43,96  | 47,74   |  | 167,21 | 916,35   | 317,17  | 17,52  | 76,56   | 212,41 |
| <b>Итого за период</b> |  |  | 1148 | 954 | 4770 | 32123 | 18,03 | 865,96 | 1942,19 |  | 4644,6 | 15500,57 | 4703,57 | 250,97 | 1830,99 | 5927,6 |
| <b>Итого за период</b> |  |  | 57   | 48  | 239  | 1606  | 0,9   | 43,3   | 97,11   |  | 232,23 | 775,03   | 235,18  | 12,55  | 91,55   | 296,38 |