

«Утверждаю»
Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.
8 сентября 2025г.



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

Г. АГИДЦЕЛЬ
2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №1

Башкирова Д.М.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №2

Шашкина Л.Н.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Башкирская гимназия

Хаматшинова Л.Р.



Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет
День: понедельник
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Неделя: 1
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38		
33,29	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: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
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		
Итого за Завтрак			18	17	119	697	0,34	1,76	57,08			199,31	333,79	83,1	3,97	29,99	84,66	

Обед																
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
Итого за Обед			33	27	136	922	0,55	22,47	61,3		77,71	445,93	182,8	8,4	57,87	190,5
Итого за день			51	44	255	1619	0,89	24,23	118,38		277,02	779,72	265,9	12,37	87,86	275,16

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: среда
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																					
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	Рыболо	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4					
Итого за Завтрак				20	19	109	637	0,27	13,83	39,39		65,09	203,87	51,74	5,22	42,77	88,85				

Обед																		
16,68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19	13	14	252	0,15	26,19	7,68		54	233,93	45,73	3,72	0,5	127,53		
48,31	Плов из отварной говядины	200	22	21	47	463	0,11	2,11	0,1		22,5	275,95	56,84	3,41	11,17	6,57		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11			
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
Итого за Обед																		
			48	35	123	1004	0,42	31,1	7,78		103,97	611,27	138,36	9,75	39,98	137,14		
Итого за День																		
			68	54	232	1641	0,69	44,93	47,17		169,06	815,14	190,1	14,97	82,75	225,99		

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
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			
Итого за Завтрак			18	21	111	694	0,39	1,73	47,58		202,93	358,49	97,89	4,36	39,36	65,87		

Обед																	
15,7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93	
261,26	Птица, тушеная в соусе с овощами	100	13	15	7	213	0,09	6,03	24		22,58	120,8	22,53	1,24	10,7	67,66	
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1		21,6		25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9	
69,07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	4			6,76	4,4	3,6	0,92			
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48		
Итого за Обед			33	28	130	903	0,45	26,8	53,1		105,42	332,21	91,36	5,98	57,33	313,49	
Итого за день			51	49	241	1597	0,84	28,53	100,68		308,35	690,7	189,25	10,34	96,69	379,36	

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																					
241	Свежкла отварная	30				3	13	0,01	3,2			11,84	13,76	7,04	0,45						
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				
Итого за Завтрак				23	24	112	754	0,25	9,23	18,36		61,37	292,71	93,01	3,67	29,9	87,71				

Обед																
19,63	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34
30,15	Рыба (минтай), запеченная 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	Салата обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			31	28	140	947	0,57	36,85	86,84		99,88	437,39	126,5	5,97	65,91	211,61
Итого за день			54	52	252	1701	0,82	46,08	105,2		161,25	730,1	219,51	9,64	95,81	299,32

Рацион: ШК 01.09.2025г-11-18лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г-11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
26	Тертели 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 свежых отварной	100	1	5	9	86	0,02	9,68			35,82	41,72	21,3	1,36	0,68			
16,9	Шн "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: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

Приложение 2																		
№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
3,27	Каша вязкая молочная из ячневой	225	8	7	44	276	0,18	1,39	39,44		172,3	269,49	40,11	1,05	20,99	36,45		
	круты с маслом сливочным																	
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			
Итого за Завтрак			18	16	121	699	0,35	1,46	49,33		201,86	396,36	74,33	3,98	47,53	51,66		

Обед																		
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			
Итого за Обед			27	26	138	898	0,34	6,47	31,32		86,25	324,58	97,64	4,53	45,24	211,77		

Итого за День			45	42	259	1597	0,69	7,93	80,65		288,11	720,94	171,97	8,51	92,77	263,43		
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------	--	--

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																	
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	
Итого за Завтрак			27	21	87	643	0,45	4,77	49,2		49,22	368,41	163,27	6,69	39,19	68,98	

Обед																	
12,96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	21	14	22	294	0,15	23,49	7,69		70,9	265,35	59,55	4,86	1,12	127,24	
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47			
446,08	Говядина тушеная с картофелем	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	
Итого за Обед			45	32	112	919	0,54	49,3	7,74		136,56	594,05	147,59	11,12	41,12	243,23	
Итого за день			72	53	199	1562	0,99	54,07	56,94		185,78	962,46	310,86	17,81	80,31	312,21	

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
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	
Итого за Завтрак			21	11	92	522	0,4	39,56	25,2		109,13	319,13	87,99	3,59	41,59	80,53	

Обед																	
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98			25,9	19,04	10,34	0,35	0,18	1,51	
415,03	Суп Кубанский на курином бульоне	250	11	7	28	219	0,31	18			50,61	149,01	54,57	2,7	5,2	30,1	
420,06	Гуляш из мяса птицы	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		
Итого за Обед			36	31	159	1054	0,63	59,54	39,72		132,71	380,41	115,52	6,61	55	199,24	

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

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
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: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4			38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38	
33,29	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	Рассолыник 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: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																					
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					
Итого за Завтрак			15	17	112	654	0,25	1,42	44,7			159,03	270,27	66,13	3,37	28,14	53,06				

Обед																
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	Куплеш (гречка с мясом)	25/190	32	22	51	533	0,44	0,88	0,15		32,18	473,51	199,41	9,16	22,27	12,47
69,02	Компот из изюма	200			24	100	0,03				16,33	25,8	8,4	0,63		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			64	37	140	1156	0,72	3,54	15,38		107,24	832,21	271,14	15,61	51,88	165,71
Итого за день			79	54	252	1810	0,97	4,96	60,08		266,27	1102,48	337,27	18,98	80,02	218,77

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: среда
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
55,24	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	Рябло	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4		
Итого за Завтрак			26	34	75	659	0,27	12,74	429,19		194,15	415,61	58,74	7,87	66,67	100,25		

Обед																	
76.02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64				14,31	29,16	20,06	0,38	0,06	
12.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2	6	15	128	0,08	27,84	7,5			53,45	65,63	30,6	1,41	0,86	101,4
40.08	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/40	11	7	13	149	0,06	1,37	4			27,41	119,27	18,17	0,53	21,74	36,81
33.05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1		21,6			25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9
500.01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88				6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
77.01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75.17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			28	25	145	919	0,44	37,73	33,1			151,89	373,57	115,92	6,08	66,86	286,15
Итого за день			54	59	220	1578	0,71	50,47	462,29			346,04	789,18	174,66	13,95	133,53	386,4

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																					
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					
Итого за Завтрак			18	16	118	686	0,37	1,47	47,77			180,2	353,73	77,71	5,24	61,14	65,6				

Обед																		
19,63	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34		
420,06	Гуляш из мяса птицы	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			
Итого за Обед			41	29	120	908	0,97	5,62	71,8		160,26	491,61	145,47	9,16	45,18	215,07		
Итого за день			59	45	238	1594	1,34	7,09	119,57		340,46	845,34	223,18	14,4	106,32	280,67		

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
241	Свекла отварная	30			3	13	0,01	3,2			11,84	13,76	7,04	0,45				
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		
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	24	112	754	0,25	9,23	18,36		61,37	292,71	93,01	3,67	29,9	87,71		

Обед																	
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
Итого за Обед			28	33	118	891	0,58	63,5	21			134,78	440,98	147,13	7,16	58,91	206,9
Итого за день			51	57	230	1645	0,83	72,73	39,36			196,15	733,69	240,14	10,83	88,81	294,61

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																					
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 ШИ "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	300/5	8	6	11	128	0,07	35,45	7,5		45,43	53,02	24,82	0,87	6,4	34,28	
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: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 4Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
170,12	Каша жидкая молочная пшеница 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	
Итого за Завтрак			19	18	116	698	0,42	1,64	52,2		191,38	347,13	89,55	4,38	31,01	71,26

Обед																
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	
Итого за Обед			29	27	143	937	0,33	12,58	31,32		80,01	317,31	96,76	4,31	48,65	215,77

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

Рацион: ШК 01.09.2025г-11-18лет

День: среда
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г-11-18лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38		
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: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
19,26	ТК Супл 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			
Итого за Завтрак			21	14	94	585	0,3	17,06	23,24		52,87	227,8	62,81	4,46	36,89	128,17		

Обед																		
13,58	Супл картофельный с бобовыми	300	22	12	24	296	0,32	14,61	0,17		64,12	287,7	65,39	4,98	1,24	125,94		
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			
Итого за Обед			44	26	137	958	0,59	20	28,25		131,33	621,98	166,73	8,18	48,56	223,96		
Итого за день			65	40	231	1543	0,89	37,06	51,49		184,2	849,78	229,54	12,64	85,45	352,13		

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
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		
Итого за Завтрак			21	16	89	579	0,45	1,5	40		40,28	333,04	173,29	6,71	34,74	43,44		

Обед																	
12,96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	21	14	22	294	0,15	23,49	7,69		70,9	265,35	59,55	4,86	1,12	127,24	
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	300/5	38	5	232	1129	0,92				110,41	417,85	158,6	9,76			
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	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76	
Итого за Обед			82	38	332	2000	1,4	42,46	7,74		233,72	987,46	297,28	20,25	41,82	168,97	

Итого за день		103	54	421	2579	1,85	43,96	47,74				274	1320,5	470,57	26,96	76,56	212,41
Итого за период		1202	959	4998	33303	19,01	852,34	1942,36				4769,48	16091,17	4886,31	263,88	1831,02	5951,97
Итого за период		60	48	250	1665	0,95	42,62	97,12				238,47	804,56	244,32	13,19	91,55	297,6