

Согласовано:
Директор МОАУ СОШ №10
«Центр образования»
Акмалтдинова Н.Х.

Утверждаю:
Генеральный директор
ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.



Примерные меню для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений возраст 7-10 лет сезон: весна-лето 2025-2026 учебный год

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г 3 разовое

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																
33,15	Макароны отварные с сыром	185	10	8	41	275	0,11	0,09	52,38	126,96	115,04	14,01	1,12	15,38	70,81	
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6			
83	Яблоко	110			23	52	0,03	11		17,6	12,1	9,9	2,42	0,33	2,2	
Итого за Завтрак			14	16	102	564	0,2	11,09	92,38	156,76	162,65	30,43	4,19	15,77	73,01	

Обед															
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	5	5	69	0,01	5,63		17,68	19,51	10,44	0,91	0,33	0,3
16,83	Щи "Новгородские"	200/5	13	6	7	140	0,17	23,91	7,5	37,55	237,42	29,94	6,42	0,31	25,67
474,04	Митбол с томатным соусом	90	10	11	11	185	0,07	3,46	5,29	13,9	100,6	18,88	1,57	16,01	42,74
481	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	5	29	184	0,22		18	12,55	150,65	100,09	3,37	7	18,55
69,58	Компот из изюма	180			22	90	0,03			14,7	23,22	7,56	0,57	0,17	
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 Обед			35	28	104	811	0,61	33	30,79	115,23	615,9	194,21	15,18	43,91	87,26

Уплотненный полдник															
100,09	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	155	6	5	28	179	0,12	0,98	27,4	104,59	151,58	28,6	1,52	22,73	25,55
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65	38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68
43,04	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			15	13	100	569	0,27	1,78	70,05	215,29	297,01	60,8	3,11	45,53	57,23

Итого за день			64	57	306	1944	1,08	45,87	193,22	487,28	1075,56	285,44	22,48	105,21	217,5
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	---------	--------	-------	--------	-------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г 3 разовое

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
3,19	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	210	8	7	41	258	0,17	1,3	36,8	160,79	251,57	37,44	0,98	19,6	34,2
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02		
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26	88	50	3,5	0,1		
43,04	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08		
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			16	20	81	561	0,25	2,02	112,8	320,99	382,07	54,44	1,78	19,6	34,2

Обед															
3,04	Огурцы свежие	60				7	0,02	4,2		10,2	18	8,4	0,3		
15,41	Суп крестьянский с крупой со сметаной (пшено)	200/5	13	8	12	176	0,19	16,27	7,5	37,22	240,04	32,52	6,2	0,4	81,21
12,19	Плов из птицы	30/150	14	17	42	376	0,1	4,22	16,32	24,47	164,42	44,89	1,39	9,01	60,1
499,02	Чай фруктовый	180			8	29		0,9		1,63	1	0,83	0,22	0,06	0,18
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 Обед			32	26	92	731	0,42	25,59	23,82	92,37	507,96	113,94	10,45	29,56	141,49

Уплотненный полдник															
17,04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4	38,56	124,41	23,94	1,13	15,27	25,38
33,4	Спагетти отварные	150	7	6	36	228	0,09		30	22,82	50,18	9,06	0,1	13,86	120,79
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			21	19	84	589	0,22	0,81	63,4	73,18	218,1	49,52	2,26	43,59	146,17

Итого за день			69	65	257	1881	0,89	28,42	200,02	486,54	1108,13	217,9	14,49	92,75	321,86
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	---------	-------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г 3 разовое

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32	128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
101,25	Мандарины	110	1		8	42	0,07	41,8		38,5	18,7	12,1	0,11	0,11	0,33
Итого за Завтрак			22	29	49	552	0,24	42,41	359,32	179,38	335,27	40,3	3,94	39,17	78,92

Обед															
10,05	Маринад овощной	60	1	6	8	92	0,04	7,45		18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12
19,52	Р. Суп куллама по- деревенски	200	11	6	13	149	0,13	2,8	25,66	21,31	179,27	18,55	4,68	3,37	96,27
39,17	Котлеты "Нежные"* с соусом томатным	60/30	12	10	12	174	0,06	0,95	17,4	33,34	111,04	22,09	0,07	0,32	12
37	Пюре картофельное	150	3	3	22	134	0,16	26,11	16,8	45,73	98	33,23	1,22	1	38,16
500,05	Лимонад лимонный	180			20	83	0,01	5,28		5,87	2,9	1,58	0,14	0,17	
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 Обед			32	26	105	775	0,51	42,59	59,86	143,82	514,56	123,47	9,07	25,38	146,55

Уплотненный полдник															
53,34	Запеканка из творога с повидлом	60/15	13	3	21	165	0,03	0,36	10,51	75,14	117,16	15,88	0,54	18,18	22,7
170,15	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	155	6	6	28	192	0,16	1,09	29,2	111,76	149,11	37,59	0,95	2,54	26,36
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			23	10	87	527	0,27	1,45	39,71	198,7	309,78	69,99	2,52	35,18	49,06

Итого за день			77	65	241	1854	1,02	86,45	458,89	521,9	1159,61	233,76	15,53	99,73	274,53
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	-------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г 3 разовое

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
4,14	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	6	7	33	218	0,09	1,33	37,3	132,73	120,91	20,19	0,46	9,53	33,23
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02		
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26	88	50	3,5	0,1		
44	Кофейный напиток с молоком	200	3	4	17	116	0,04	1,36	21,5	120,3	90	14	0,13		
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			16	22	78	567	0,19	2,76	124,8	352,93	296,41	44,19	1,31	9,53	33,23

Обед															
105,03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54		
12,63	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	12	8	13	175	0,17	22,52	7,5	48,58	231,79	36,34	6,31	0,59	81,21
420	Гуляш из мяса птицы	40/60	10	11	3	152	0,06	2,2	20	10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01
36	Рис отварной	150	4	4	40	210	0,04		18,4	10,94	83,51	27,33	0,59		60
47,01	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			29	115				0,27			0,03		
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 Обед			32	24	117	809	0,42	39,72	45,9	97,44	502,47	115,18	10,59	29,15	164,22

Уплотненный полдник															
72,03	Пюре из бобовых с маслом	180/5	18	5	45	301	0,73		20	111,32	298,95	96,7	6,18	3,69	72
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3	2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			27	16	121	728	0,88		23	125,52	380,5	120,01	7,77	24,58	88,24

Итого за день			75	62	316	2104	1,49	42,48	193,7	575,89	1179,38	279,38	19,67	63,26	285,69
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г 3 разовое

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
169,1	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	205	7	7	39	254	0,15	1,47	38,96	145,88	181,72	43,19	0,91	2,84	34,15
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			11	8	102	481	0,25	13,47	38,96	174,88	227,43	60,51	4,18	3,26	36,55

Обед															
114,39	Салат Осенний	60	1	3	8	65	0,05	9,1		14,53	34,59	16,76	0,66	0,28	7,2
15,66	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	12	8	14	177	0,19	13,64	7,5	29,99	229,42	32,56	5,7	1,78	80,83
73,03	Зразы школьные с соусом томатным	60/30	9	12	10	188	0,06	2,01	16,82	15,03	101,44	15,11	1,57	13,69	23,76
33,4	Спагетти отварные	150	7	6	36	228	0,09		30	22,82	50,18	9,06	0,1	13,86	120,79
69,59	Компот из свежих яблок	180			18	60	0,01	3,6		6,08	3,96	3,24	0,82	0,17	0,72
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 Обед			34	30	116	861	0,51	28,35	54,32	107,3	504,09	104,03	11,19	49,87	233,3

Уплотненный полдник															
30,21	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	50/40/150	17	12	38	333	0,38	42,11	58,94	43,7	252,02	67,38	2,42	1,08	74,13
42,03	Чай с лимоном (2 вариант)	200			10	42		2,8		3,1	1,54	0,84	0,07		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			21	13	76	505	0,46	44,91	58,94	58,3	297,06	84,72	3,49	15,48	74,13

Итого за день			66	51	294	1847	1,22	86,73	152,22	340,48	1028,58	249,26	18,86	68,61	343,98
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г 3 разовое

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
72,2	Пюре из бобовых с маслом	185/5	19	5	46	309	0,75		20	114,38	307,21	99,38	6,35	3,79	74
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26	88	50	3,5	0,1		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			26	9	109	572	0,85	12,07	46	231,38	402,92	120,2	9,72	4,21	76,4

Обед															
10,04	Икра морковная	60	1	6	6	85	0,04	6,53		17,86	37,73	23,37	0,58	0,41	0,05
19,49	Суп-лапша домашняя	200	15	8	13	181	0,17	1,49	10	21,56	243,66	21,55	6,63	3,42	96,84
49,37	Жаркое по-домашнему	30/150	12	15	21	268	0,18	26,51		20,57	167,79	41,16	2,52	12,67	3,47
47,01	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180			29	115				0,27			0,03		
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 Обед			33	30	99	792	0,5	34,53	10	79,11	533,68	113,38	12,1	36,59	100,36

Уплотненный полдник															
84,01	Макаронны, запеченные с сыром и маслом	150/5	7	7	40	253	0,1	0,03	38,4	53,96	72,87	10,87	1,01	15,02	69,11
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
43,04	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			17	18	117	693	0,26	0,75	58,29	136,17	203,73	41,27	2,65	35,81	84,32

Итого за день			76	57	325	2057	1,61	47,35	114,29	446,66	1140,33	274,85	24,47	76,61	261,08
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г 3 разовое

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
100,4	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	210	8	7	38	245	0,16	1,33	37,3	142,77	207,12	39,08	2,07	31,07	33,23
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02		
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26	88	50	3,5	0,1		
43,04	Чай с молоком	200	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08		
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			16	20	78	548	0,24	2,05	113,3	302,97	337,62	56,08	2,87	31,07	33,23

Обед															
105,03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54		
15,49	Рассольник домашний со сметаной	200/5	11	8	13	166	0,19	21,23	7,5	37,08	212,61	33,34	5,43	0,32	81,33
342	Птица тушеная	45/45	20	19	3	264	0,11	2,92	58,28	25,85	176,75	22,09	1,46	16,88	21,62
481	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	5	29	184	0,22		18	12,55	150,65	100,09	3,37	7	18,55
69,59	Компот из свежих яблок	180			18	60	0,01	3,6		6,08	3,96	3,24	0,82	0,17	0,72
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 Обед			43	33	95	831	0,68	42,75	83,78	108,81	644,07	198,06	13,96	44,46	122,22

Уплотненный полдник															
9,13	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	155	5	5	28	177	0,11	0,98	27,4	116,61	171,68	25,6	0,65	12,84	25,55
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			9	6	66	347	0,19	0,98	27,4	128,41	215,19	42,12	1,68	27,3	25,55

Итого за день			68	59	239	1726	1,11	45,78	224,48	540,19	1196,88	296,26	18,51	102,83	181
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	---------	--------	-------	--------	-----

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г 3 разовое

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32	128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
101,25	Мандарины	110	1		8	42	0,07	41,8		38,5	18,7	12,1	0,11	0,11	0,33
Итого за Завтрак			22	29	49	552	0,24	42,41	359,32	179,38	335,27	40,3	3,94	39,17	78,92

Обед															
236	Винегрет с зеленым горошком	60	1	6	4	76	0,03	4,81		17,92	27,98	15,09	0,62		
262,12	Суп Любительский	200	15	8	22	223	0,28	11,91		28,01	303,19	70,69	7,84	3,01	81,07
17,04	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/30	10	12	10	191	0,05	0,81	33,4	38,56	124,41	23,94	1,13	15,27	25,38
37	Пюре картофельное	150	3	3	22	134	0,16	26,11	16,8	45,73	98	33,23	1,22	1	38,16
69,58	Компот из изюма	180			22	90	0,03			14,7	23,22	7,56	0,57	0,17	
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 Обед			34	30	110	857	0,66	43,64	50,2	163,77	661,3	177,81	13,72	39,54	144,61

Уплотненный полдник															
19,03	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	13	9	5	153	0,14	4,06	18,6	21,7	141,59	28,63	0,67	0,24	12,04
36	Рис отварной	150	4	4	40	210	0,04		18,4	10,94	83,51	27,33	0,59		60
42,03	Чай с лимоном (2 вариант)	200			10	42		2,8		3,1	1,54	0,84	0,07		
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			21	14	83	535	0,26	6,86	37	47,24	270,14	73,3	2,33	14,64	72,04

Итого за день			77	73	242	1944	1,16	92,91	446,52	390,39	1266,71	291,41	19,99	93,35	295,57
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г 3 разовое

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
9,36	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	210	5	7	35	220	0,07	1,33	37,3	129,08	142,28	30,59	0,47	2,09	34,43
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40	2,4	3		0,02		
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26	88	50	3,5	0,1		
45	Какао с молоком	200	4	4	20	129	0,04	1,3	20	124,29	109,65	26,75	0,81	2,52	9
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
490	Печенье сдобное Домашнее (Сладкая Слобода)	24	1	7	8	66									
Итого за Завтрак			17	29	91	648	0,17	2,7	123,3	353,27	337,43	67,34	2	4,61	43,43

Обед															
3,04	Огурцы свежие	60				7	0,02	4,2		10,2	18	8,4	0,3		
13,44	Суп с бобовыми на бульоне	200	13	7	16	183	0,29	9,53		39,39	244,13	42,14	6,18	0,83	80,04
476,04	Ежики мясные	90	13	17	12	250	0,07	2,25	7,13	14,4	135,69	20,34	1,71	15,53	22,16
33,4	Спагетти отварные	150	7	6	36	228	0,09		30	22,82	50,18	9,06	0,1	13,86	120,79
499,02	Чай фруктовый	180			8	29		0,9		1,63	1	0,83	0,22	0,06	0,18
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 Обед			38	31	102	840	0,58	16,88	37,13	107,29	533,5	108,07	10,85	50,37	223,17

Уплотненный полдник															
54,34	Сырники из творога запеченные с повидлом	60/15	13	2	24	163	0,04	0,35	8	72,77	116,05	15,96	0,54	18,48	22,18
209,05	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	155	7	6	25	180	0,19	0,98	27	98,22	180,15	85,5	2,59	6,75	8,66
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			24	9	87	513	0,31	1,33	35	182,79	339,71	117,98	4,16	39,69	30,84

Итого за день	79	69	280	2001	1,06	20,91	195,43	643,35	1210,64	293,39	17,01	94,67	297,44
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г 3 разовое

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
5	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	205	7	9	30	227	0,19	1,53	40	161,14	209,58	56,65	1,28	11,35	44,72
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			11	10	93	454	0,29	13,53	40	190,14	255,29	73,97	4,55	11,77	47,12

Обед															
99	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,17	12	11,5	39,67	14,74	0,54	1,66	0,96
12,54	Р. Свекольник со сметаной	200/5	12	8	15	183	0,18	15,45	7,5	44,85	237,71	38,19	6,51	0,76	80,5
420	Гуляш из мяса птицы	40/60	10	11	3	152	0,06	2,2	20	10,4	87,07	12,21	0,78	8,47	23,01
36	Рис отварной	150	4	4	40	210	0,04		18,4	10,94	83,51	27,33	0,59		60
500,05	Лимонад лимонный	180			20	83	0,01	5,28		5,87	2,9	1,58	0,14	0,17	
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 Обед			33	31	114	863	0,46	30,1	57,9	102,41	535,36	121,35	10,9	31,15	164,47

Уплотненный полдник															
447	ТК Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0,18	30,29		29,44	99,82	40,48	1,56	0,72	48,12
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	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4	
Итого за Уплотненный полдник			12	22	98	632	0,33	30,44	14,32	58,57	192,61	65,21	3,17	21,9	65,64

Итого за день			56	63	305	1949	1,08	74,07	112,22	351,12	983,26	260,53	18,62	64,82	277,23
Итого за период			707	621	2805	19307	11,72	570,97	2290,99	4783,8	11349,08	2682,18	189,63	861,84	2755,88
Итого за период			71	62	281	1931	1,17	57,1	229,1	478,38	1134,91	268,22	18,96	86,18	275,59