

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



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



Примерное меню **для организации питания муниципальных** **дошкольных образовательных учреждений** **возрастная группа: с 3х до 7ми лет** **сезон: весна-лето** **2025-2026 учебный год**

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

№ 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	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17
Завтрак															
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		

337,08	Макаронные изделия (без глютена) отварные с маслом растительным	180/5		6	54	266					5,77				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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			4	11	107	486	0,1	12	20	29,9	52,97	17,3	3,25	0,36	2,4

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	11	7	183	0,05	23,89		28,75	35,52	17,39	0,61	0,29	25,22
476,06	Ежики мясные	90	12	17	8	229	0,06	2,25	7,13	14,4	130,28	19,33	1,64	14,61	22,16
481	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	5	29	184	0,22		18	12,55	150,65	100,09	3,37	7	18,55
69,53	Компот из изюма (без сахара)	180	1		15	63	0,03			18	29,03	9,45	0,68	0,14	
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			30	39	94	871	0,48	31,77	25,13	110,23	449,49	184	9,55	42,46	66,23

Уплотненный полдник															
349,03	Каша вязкая пшенная с растительным маслом	157	5	10	30	235	0,19			17,3	106,08	37,66	1,26	1,22	56
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
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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			13	16	90	555	0,32	0,15	32,65	67,7	206,51	62,86	2,77	24,02	87,68

Итого за день			47	66	291	1912	0,9	43,92	77,78	207,83	708,97	264,16	15,57	66,84	156,31
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

№ 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															
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
349,06	Каша вязкая ячневая с растительным маслом	180	4	9	25	197	0,1			35,41	131,86	19,34	0,72	14,36	53,6
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			8	14	53	361	0,16		20	46,11	165,86	25,84	1,33	14,36	53,6

Обед															
3,04	Огурцы свежие	60				7	0,02	4,2		10,2	18	8,4	0,3		
15,41	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	5	13	11	215	0,07	16,25		28,69	50,29	20,71	0,75	0,38	80,76
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
499,03	Чай фруктовый (сахара)	180			3	6		1,23		1,97	1,36	1,13	0,27	0,04	0,25
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			24	31	86	747	0,3	25,9	16,32	84,18	318,57	102,43	5,05	29,52	141,11

Уплотненный полдник															
144,08	Птица отварная	90	23	20		271	0,11	2,7	48,96	18,17	197,87	24,26	1,62	19,22	7,35
337,12	Макаронные изделия (без глютена) отварные с маслом растительным	150		6	45	229					4,83				
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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	27	73	630	0,19	2,7	48,96	29,67	246,2	40,76	2,62	33,62	7,35

Итого за день	59	72	212	1738	0,65	28,6	85,28	159,96	730,63	169,03	9	77,5	202,06
---------------	----	----	-----	------	------	------	-------	--------	--------	--------	---	------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

№ 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															
55,23	Омлет натуральный	180	16	20	1	245	0,09		310	72,76	239,12	15,15	3,14	38,07	74,4
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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			21	25	37	451	0,22	41,8	330	121,96	291,82	33,75	3,86	38,18	74,73

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 по- деревенски	200	5	11	15	207	0,06	5,5	9,66	19,51	45,93	13,71	0,69	3,42	96,28
446,03	Говядина тушеная с картофелем	25/155	14	15	18	266	0,16	22,61	0,04	30,11	183,86	39,87	2,85	10,56	100,43
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			25	33	91	791	0,38	40,84	9,7	93,06	356,04	103,18	6,64	34,67	196,83

Уплотненный полдник															
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10		8	28	42	0,6		
349,03	Каша вязкая пшенная с растительным маслом	157	5	10	30	235	0,19			17,3	106,08	37,66	1,26	1,22	56
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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			11	12	79	461	0,31	10		36,8	177,58	96,16	2,86	15,62	56

Итого за день	57	70	207	1703	0,91	92,64	339,7	251,82	825,44	233,09	13,36	88,47	327,56
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

№ 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															
209,03	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	189	6	10	26	220	0,19			9	134,28	90	3,02	6,3	2,3
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			10	15	54	384	0,25		20	19,7	168,28	96,5	3,63	6,3	2,3

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	200	5	12	12	212	0,06	22,5		40,28	51,99	25,14	1,15	0,67	80,76
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
36,17	Рис отварной с растительным маслом	150	4	7	40	242	0,04			9,84	82,26	27,33	0,58		60
80,11	Чай без сахара (2-й вариант)	180													
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			25	31	87	763	0,31	39,7	20	87,77	321,42	103,98	5,39	29,23	163,77

Уплотненный полдник															
72,13	Пюре из бобовых с маслом растительным	185	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
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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	111	688	0,88		23	125,22	380,49	119,99	7,74	24,52	88,24

Итого за день	62	62	252	1835	1,44	39,7	63	232,69	870,19	320,47	16,76	60,05	254,31
---------------	----	----	-----	------	------	------	----	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Возраст: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

№ 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															
169,03	Каша "Дружба" с растительным маслом	189	3	10	20	176	0,06			9,78	53,76	18,48	0,53	0,34	56
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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			7	11	73	363	0,16	12		38,48	99,46	35,78	3,77	0,7	58,4

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	200	5	12	14	211	0,09	13,63		21,94	60,67	22,04	0,86	1,76	80,38
476,06	Ежики мясные	90	12	17	8	229	0,06	2,25	7,13	14,4	130,28	19,33	1,64	14,61	22,16
337,12	Макаронные изделия (без глютена) отварные с маслом растительным	150		6	45	229					4,83				
69,44	Компот из свежих яблок (без сахара)	180			4	19	0,01	4,14		6,62	4,55	3,73	0,91	0,12	0,83
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			23	39	109	896	0,32	29,12	7,13	76,34	319,42	89,16	6,41	36,86	110,57

Уплотненный полдник															
19,97	Рыба отварная	90	23	7		159	0,23	1,32	33,75	28,36	228,03	34,8	0,74		52,01
197,26	Картофель отварной с растительным маслом	150/4	3	5	26	157	0,19	31,38		15,69	91,08	36,09	1,41	0,63	
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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			30	13	54	446	0,5	32,7	33,75	55,55	362,61	87,39	3,15	15,03	52,01

Итого за день	60	63	236	1705	0,98	73,82	40,88	170,37	781,49	212,33	13,33	52,59	220,98
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

№ 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															
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
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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			22	6	98	488	0,83	12	20	140,02	344,65	114	9,42	4,05	74,4

Обед															
10,1	Икра морковная (без сахара)	60	1	5	6	72	0,05	6,57		18,03	38,09	23,63	0,59	0,4	0,05
19,52	Р. Суп по- деревенски	200	5	11	15	207	0,06	5,5	9,66	19,51	45,93	13,71	0,69	3,42	96,28
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
80,11	Чай без сахара (2-й вариант)	180													
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			23	32	72	690	0,4	38,58	9,66	76,96	336,31	105,8	6,14	36,58	99,8

Уплотненный полдник															
337,12	Макаронные изделия (без глютена) отварные с маслом растительным	150		6	45	229					4,83				
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
80,11	Чай без сахара (2-й вариант)	180													
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	15	110	599	0,14	0,07	9,89	21,91	90,69	23,4	1,56	20,79	15,21

Итого за день			54	53	280	1777	1,37	50,65	39,55	238,89	771,65	243,2	17,12	61,42	189,41
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

№ 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															
323,01	Каша кукурузная с растительным маслом	189	3	9	27	207	0,05			11,36	42,79	11,74	1,07	6,53	40
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
Итого за Завтрак			7	14	55	371	0,11		20	22,06	76,79	18,24	1,68	6,53	40

Обед															
105,03	Помидоры свежие	60	1		2	14	0,04	15		8,4	15,6	12	0,54		
15,49	Рассольник домашний	200	5	11	12	197	0,09	21,21		29,28	54,91	23,49	0,91	0,3	80,88
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
69,44	Компот из свежих яблок (без сахара)	180			4	19	0,01	4,14		6,62	4,55	3,73	0,91	0,12	0,83
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			37	36	80	821	0,58	43,27	76,28	101,55	486,96	188,7	9,53	44,39	121,88

Уплотненный полдник															
103,04	Рис припущенный с томатом	150	4	4	40	208	0,05	1,62	18	7,66	82,88	28,15	0,63	0,19	18
42,04	Чай с лимоном (без сахара)	200				2		2,8		2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08			11,5	43,5	16,5	1	14,4	
441	Кекс с начинкой 33,3г	33,3	2	7	17	143									
Итого за Уплотненный полдник			10	12	85	483	0,13	4,42	18	21,96	127,92	45,49	1,67	14,62	18

Итого за день	54	62	220	1675	0,82	47,69	114,28	145,57	691,67	252,43	12,88	65,54	179,88
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

№ 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															
55,23	Омлет натуральный	180	16	20	1	245	0,09		310	72,76	239,12	15,15	3,14	38,07	74,4
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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			21	25	37	451	0,22	41,8	330	121,96	291,82	33,75	3,86	38,18	74,73

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
144,08	Птица отварная	90	23	20		271	0,11	2,7	48,96	18,17	197,87	24,26	1,62	19,22	7,35
197,26	Картофель отварной с растительный маслом	150/4	3	5	26	157	0,19	31,38		15,69	91,08	36,09	1,41	0,63	
69,53	Компот из изюма (без сахара)	180	1		15	63	0,03			18	29,03	9,45	0,68	0,14	
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			48	40	97	933	0,75	50,8	48,96	116,64	733,65	182,88	14,51	43,09	88,42

Уплотненный полдник															
19,97	Рыба отварная	90	21	6		144	0,37	0,31	45	28,36	228,03	34,8	0,74	41,06	108,26
36	Рис отварной	150	4	4	40	210	0,04		18,4	10,94	83,51	27,33	0,59		60
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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			29	11	68	484	0,49	0,31	63,4	50,8	355,04	78,63	2,33	55,46	168,26

Итого за день	98	76	202	1868	1,46	92,91	442,36	289,4	1380,51	295,26	20,7	136,73	331,41
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	-------	---------	--------	------	--------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

№ 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															
349,02	Каша вязкая пшениная с растительным маслом	189	5	10	30	235	0,19			17,3	106,08	37,66	1,26	1,22	56
81,01	Масло сливочное (порциями)	5		4		33			20	1,2	1,5		0,01		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
75,09	Батон Нарезной	50	4	1	28	131	0,06			9,5	32,5	6,5	0,6		
511	Печенье Летнее	20	2	2	15	83	0,02		2	5,8	18	4	0,42		
Итого за Завтрак			11	17	73	482	0,27		22	33,8	158,08	48,16	2,29	1,22	56

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
476,06	Ежики мясные	90	12	17	8	229	0,06	2,25	7,13	14,4	130,28	19,33	1,64	14,61	22,16
337,12	Макаронные изделия (без глютена) отварные с маслом растительным	150		6	45	229					4,83				
499,03	Чай фруктовый (сахара)	180			3	6		1,23		1,97	1,36	1,13	0,27	0,04	0,25
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			30	31	102	797	0,48	17,21	7,13	84,81	483,1	98,3	10,73	35,57	102,45

Уплотненный полдник															
54	Сырники из творога запеченные	100	22	3	23	209	0,06	0,46	13,2	117,73	191	24,83	0,57	30,77	36,96
209,07	Каша гречневая вязкая с растительным маслом	157	5	8	21	178	0,16			7,5	111,89	75	2,51	5,25	1,91
42,04	Чай с лимоном (без сахара)	200				2		2,8		2,8	1,54	0,84	0,04	0,03	
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			31	12	72	519	0,3	3,26	13,2	139,53	347,93	117,17	4,12	50,45	38,87

Итого за день	72	60	247	1798	1,05	20,47	42,33	258,14	989,11	263,63	17,14	87,24	197,32
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Возраст: Ротковская школа 01.03.2026г Г/аллергии

№ 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															
169,03	Каша "Дружба" с растительным маслом	189	3	10	20	176	0,06			9,78	53,76	18,48	0,53	0,34	56
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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			7	11	73	363	0,16	12		38,48	99,46	35,78	3,77	0,7	58,4

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
36,17	Рис отварной с растительным маслом	150	4	7	40	242	0,04			9,84	82,26	27,33	0,58		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	34	114	895	0,46	30,1	39,5	101,31	534,11	121,35	10,89	31,15	164,47

Уплотненный полдник															
337,12	Макаронные изделия (без глютена) отварные с маслом растительным	150		6	45	229					4,83				
256	Блины (дрожжевые)	70/5	4	6	26	178	0,06		20	11,18	33,67	6,19	0,51		
80,1	Чай без сахара (2-й вариант)	200													
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			8	13	99	537	0,14		20	22,68	82	22,69	1,51	14,4	

Итого за день	48	58	286	1795	0,76	42,1	59,5	162,47	715,57	179,82	16,17	46,25	222,87
Итого за период	611	642	2433	17806	10,34	532,5	1304,66	2117,14	8465,23	2433,42	152,03	742,63	2282,11
Итого за период	61	64	243	1781	1,03	53,25	130,47	211,71	846,52	243,34	15,2	74,26	228,21