

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Миняева Р.Н.
С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ «01» сентября 2025г.
(ДЛЯ ДЕТЕЙ С ФКУ)
2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН



СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №2 Чередник Е.А.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №3 Хафизов И.И.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №6 Гайсин Я.Ю.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №9 Габдрахманова Р.Д.
СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №10 Аббасов И.Х.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №11 Аллаяров И.Г.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ СОШ №14 Нуртдинов Р.Р.	СОГЛАСОВАНО И.о.директора МОАУ СОШ №16 Кокпарова И.И.
СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ Лицей №1 Гареев В.Ю.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ Башкирская гимназия Каримова А.И.	СОГЛАСОВАНО Директор МОАУ Гимназия №1 Мусина Г.А.	

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
337,02	ФКУ Макароны изделия отварные с пассерованными овощами	200		3	36	177	0,01	0,65	16		4,47	12,1	4,94	0,1	0,01	

80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			1	6	89	423	0,03	4,65	16		18,77	26,11	12,96	2,93	0,07	2

Обед																
12,41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	15	118	0,07	27,83			39,95	60,76	29,65	1,32	0,72	0,95
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	2	4	59	344			18,4		4,97	2,17	0,23	0,04		42
42,03	Чай с лимоном (2 вариант)	200			10	42		2,8			3,1	1,54	0,84	0,07		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			4	12	113	652	0,07	30,63	18,4		48,02	64,47	30,72	1,43	0,72	42,95

Итого за день			5	18	202	1075	0,1	35,28	34,4		66,79	90,58	43,68	4,36	0,79	44,95
----------------------	--	--	---	----	-----	------	-----	-------	------	--	-------	-------	-------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,08	Каша из саго с тыквой	200	1	3	45	235	0,04	6,03	16		20,04	20,05	10,56	0,33	0,27	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
127,05	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45										
Итого за Завтрак			1	6	89	434	0,04	6,03	16		20,34	20,06	10,58	0,36	0,33	

Обед																
301,1	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	1	7	19	138	0,02	2			8,5	18,73	9	0,22	0,02	0,05
126,04	ФКУ Плов бухарский	200	2	20	72	470	0,07	4,5			33,97	67,8	27,79	1,05	0,16	0,12
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			3	30	152	884	0,09	22,7			42,77	86,53	36,79	1,3	0,18	0,17

Итого за день			4	36	241	1318	0,13	28,73	16		63,11	106,59	47,37	1,66	0,51	0,17
---------------	--	--	---	----	-----	------	------	-------	----	--	-------	--------	-------	------	------	------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
336,02	Картофельное пюре запеченное	200	4	11	31	237	0,23	38,2	44,4		23,79	114,56	44,05	1,76		22
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0,01	130			6,2	1,6	1,6	0,32	0,12	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
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	14	103	509	0,28	180,2	44,4		49,19	129,36	56,45	4,72	0,48	24,4

Обед																
301,11	ФКУ Суп из сборных овощей	250	2	3	11	74	0,08	20,25			20,2	46,4	21,1	0,72	0,08	0,63
307,02	Пюре из тыквы с яблоком	200/5	1	4	10	81	0,05	12,1	20		27,88	24,53	14,97	1,86	0,22	1,46
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			3	10	64	361	0,13	35,15	20		51,3	72,47	36,91	2,66	0,41	2,09

Итого за день			7	24	167	870	0,41	215,35	64,4		100,49	201,83	93,36	7,38	0,89	26,49
----------------------	--	--	---	----	-----	-----	------	--------	------	--	--------	--------	-------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
98,09	ФКУ Рагу из овощей с томатом	200	3	11	20	191	0,14	41,93	12		49,9	95,93	44,5	1,49	0,37	1,56
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			4	14	73	437	0,16	45,93	12		64,2	109,94	52,52	4,32	0,43	3,56

Обед																
15,93	ФКУ Рассольник домашний	250	2	5	15	118	0,11	26,25			26,35	64,7	27,75	1,04	0,37	1,1
297,02	Каша вязкая кукурузная	185	1	2	29	136			8,4		2,46	1	0,11	0,03	0,03	19,6
69,07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	4			6,76	4,4	3,6	0,92		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			3	10	89	469	0,12	30,25	8,4		35,57	70,1	31,46	1,99	0,4	20,7

Итого за день			7	24	162	906	0,28	76,18	20,4		99,77	180,04	83,98	6,31	0,83	24,26
---------------	--	--	---	----	-----	-----	------	-------	------	--	-------	--------	-------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: пятница

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	2	4	59	344			18,4		4,97	2,17	0,23	0,04		42
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
Итого за Завтрак			2	7	92	498			18,4		5,27	2,18	0,25	0,07	0,06	42

Обед																
212,07	ФКУ Суп картофельный с саго вегетарианский	250	1	4	16	107	0,06	10,38	20		7,65	33,33	12,8	0,5		0,01
306,01	ФКУ Морковь припущенная	205	3	8	15	149	0,13	10,9	44		61,5	123,2	82,84	1,55	0,22	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			4	15	70	444	0,19	21,28	64		69,45	156,54	95,66	2,08	0,28	0,01

Итого за день			6	22	162	942	0,19	21,28	82,4		74,72	158,72	95,91	2,15	0,34	42,01
---------------	--	--	---	----	-----	-----	------	-------	------	--	-------	--------	-------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
337,01	ФКУ Макароны отварные с маслом	200		4	60	279			20		1,2	7,8		0,01		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
83,13	Яблоко	125	1	1	26	59	0,04	12,5			20	13,75	11,25	2,75	0,38	2,5
Итого за Завтрак			1	8	119	492	0,04	12,5	20		21,5	21,56	11,27	2,79	0,44	2,5

Обед																
312,04	ФКУ Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2	5	8	84	0,06	28,49			29,7	37,96	19,31	0,65	0,36	1,46
302	ФКУ Плов из риса с морковью	200	1	4	72	336	0,04	3,2	20		18,48	43,9	24,32	0,46	0,06	
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			3	12	141	696	0,1	47,89	20		48,48	81,86	43,63	1,14	0,42	1,46

Итого за день			4	20	260	1188	0,14	60,39	40		69,98	103,42	54,9	3,93	0,86	3,96
----------------------	--	--	---	----	-----	------	------	-------	----	--	-------	--------	------	------	------	------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,09	ФКУ Каша из саго на воде рассыпчатая с маслом	180/8,2		3	57	296			18,8		1,27	1,41		0,03	0,03	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
127,05	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45										
Итого за Завтрак				6	101	495			18,8		1,57	1,42	0,02	0,06	0,09	

Обед																
301,1	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	1	7	19	138	0,02	2			8,5	18,73	9	0,22	0,02	0,05
38,08	ФКУ Капуста тушеная	200	5	8	20	174	0,09	106,95			115,29	82,99	42,92	1,64	1,07	6,91
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			6	18	78	500	0,11	108,95			124,09	101,73	51,94	1,89	1,15	6,96

Итого за день			6	24	179	995	0,11	108,95	18,8		125,66	103,15	51,96	1,95	1,24	6,96
---------------	--	--	---	----	-----	-----	------	--------	------	--	--------	--------	-------	------	------	------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
336,02	Картофельное пюре запеченное	200	4	11	31	237	0,23	38,2	44,4		23,79	114,56	44,05	1,76		22
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0,01	130			6,2	1,6	1,6	0,32	0,12	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			5	14	98	545	0,26	172,2	44,4		43,99	130,16	53,65	4,88	0,12	24

Обед																
12,42	ФКУ Свекольник	250	2	4	14	103	0,07	15,19			35,59	56,02	26,02	1,32	0,6	80,05
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	2	4	59	344			18,4		4,97	2,17	0,23	0,04		42
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			4	11	116	653	0,07	17,99	18,4		43,78	59,73	27,09	1,44	0,71	122,05

Итого за день			9	25	214	1198	0,33	190,19	62,8		87,77	189,89	80,74	6,32	0,83	146,05
---------------	--	--	---	----	-----	------	------	--------	------	--	-------	--------	-------	------	------	--------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
313,04	ФКУ Тыква припущенная	200	2	4	11	93	0,12	19,56	22		62,45	62,78	34,23	0,99	0,73	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
83,13	Яблоко	125	1	1	26	59	0,04	12,5			20	13,75	11,25	2,75	0,38	2,5
Итого за Завтрак			3	8	70	306	0,16	32,06	22		82,75	76,54	45,5	3,77	1,17	2,5

Обед																
15,93	ФКУ Рассольник домашний	250	2	5	15	118	0,11	26,25			26,35	64,7	27,75	1,04	0,37	1,1
65,03	ФКУ Рис отварной с овощами	200	1	5	71	331	0,02	3,15	20,8		13,66	33,01	11,54	0,33	0,02	0,1
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			3	13	147	725	0,13	45,6	20,8		40,31	97,71	39,29	1,4	0,39	1,2

Итого за день			6	21	217	1031	0,29	77,66	42,8		123,06	174,25	84,79	5,17	1,56	3,7
----------------------	--	--	---	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	--------	-------	------	------	-----

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: пятница

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
297,02	Каша вязкая кукурузная	185	1	2	29	136			8,4		2,46	1	0,11	0,03	0,03	19,6
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
127,05	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45										
Итого за Завтрак			1	5	73	335			8,4		2,76	1,01	0,13	0,06	0,09	19,6

Обед																
212,07	ФКУ Суп картофельный с саго вегетарианский	250	1	4	16	107	0,06	10,38	20		7,65	33,33	12,8	0,5		0,01
197,01	ФКУ Картофель тушеный	200	4	9	32	233	0,24	39,28	48		35,68	133,39	52,38	2,01	0,15	0,16
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			5	16	87	528	0,3	49,66	68		43,63	166,73	65,2	2,54	0,21	0,17

Итого за день			6	21	160	863	0,3	49,66	76,4		46,39	167,74	65,33	2,6	0,3	19,77
----------------------	--	--	---	----	-----	-----	-----	-------	------	--	-------	--------	-------	-----	-----	-------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
337,02	ФКУ Макароны изделия отварные с пассерованными овощами	200		3	36	177	0,01	0,65	16		4,47	12,1	4,94	0,1	0,01	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
127,05	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45										
Итого за Завтрак				6	80	376	0,01	0,65	16		4,77	12,11	4,96	0,13	0,07	

Обед																
15,93	ФКУ Рассольник домашний	250	2	5	15	118	0,11	26,25			26,35	64,7	27,75	1,04	0,37	1,1
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	2	4	59	344			18,4		4,97	2,17	0,23	0,04		42
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			4	12	135	738	0,11	42,45	18,4		31,62	66,87	27,98	1,11	0,37	43,1

Итого за день			4	18	215	1114	0,12	43,1	34,4		36,39	78,98	32,94	1,24	0,44	43,1
---------------	--	--	---	----	-----	------	------	------	------	--	-------	-------	-------	------	------	------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,08	Каша из саго с тыквой	200	1	3	45	235	0,04	6,03	16		20,04	20,05	10,56	0,33	0,27	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
83,13	Яблоко	125	1	1	26	59	0,04	12,5			20	13,75	11,25	2,75	0,38	2,5
Итого за Завтрак			2	7	104	448	0,08	18,53	16		40,34	33,81	21,83	3,11	0,71	2,5

Обед																
301,1	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	1	7	19	138	0,02	2			8,5	18,73	9	0,22	0,02	0,05
307,02	Пюре из тыквы с яблоком	200/5	1	4	10	81	0,05	12,1	20		27,88	24,53	14,97	1,86	0,22	1,46
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			2	14	72	425	0,07	16,9	20		39,6	44,8	24,81	2,16	0,35	1,51

Итого за день			4	21	176	873	0,15	35,43	36		79,94	78,61	46,64	5,27	1,06	4,01
---------------	--	--	---	----	-----	-----	------	-------	----	--	-------	-------	-------	------	------	------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
336,02	Картофельное пюре запеченное	200	4	11	31	237	0,23	38,2	44,4		23,79	114,56	44,05	1,76		22
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0,01	130			6,2	1,6	1,6	0,32	0,12	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
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	14	103	509	0,28	180,2	44,4		49,19	129,36	56,45	4,72	0,48	24,4

Обед																
301,13	ФКУ Суп из сборных овощей	250	2	3	11	74	0,08	20,25			20,2	46,4	21,1	0,72	0,08	0,63
126,04	ФКУ Плов бухарский	200	2	20	72	470	0,07	4,5			33,97	67,8	27,79	1,05	0,16	0,12
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			4	26	134	785	0,16	30,63			60,71	117,43	50,65	1,92	0,43	0,75

Итого за день			8	40	237	1294	0,44	210,83	44,4		109,9	246,79	107,1	6,64	0,91	25,15
----------------------	--	--	---	----	-----	------	------	--------	------	--	-------	--------	-------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
98,09	ФКУ Рагу из овощей с томатом	200	3	11	20	191	0,14	41,93	12		49,9	95,93	44,5	1,49	0,37	1,56
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
127,05	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45										
Итого за Завтрак			3	11	41	276	0,14	41,93	12		50,2	95,94	44,52	1,52	0,43	1,56

Обед																
12,41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	15	118	0,07	27,83			39,95	60,76	29,65	1,32	0,72	0,95
297,02	Каша вязкая кукурузная	185	1	2	29	136			8,4		2,46	1	0,11	0,03	0,03	19,6
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			3	10	83	442	0,07	27,83	8,4		42,71	61,77	29,78	1,38	0,81	20,55

Итого за день			6	21	124	718	0,21	69,76	20,4		92,91	157,71	74,3	2,9	1,24	22,11
---------------	--	--	---	----	-----	-----	------	-------	------	--	-------	--------	------	-----	------	-------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: пятница

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	2	4	59	344			18,4		4,97	2,17	0,23	0,04		42
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
Итого за Завтрак			2	7	92	498			18,4		5,27	2,18	0,25	0,07	0,06	42

Обед																
212,07	ФКУ Суп картофельный с саго вегетарианский	250	1	4	16	107	0,06	10,38	20		7,65	33,33	12,8	0,5		0,01
306,01	ФКУ Морковь припущенная	205	3	8	15	149	0,13	10,9	44		61,5	123,2	82,84	1,55	0,22	
69,07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	4			6,76	4,4	3,6	0,92		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			4	15	76	471	0,2	25,28	64		75,91	160,93	99,24	2,97	0,22	0,01

Итого за день			6	22	168	969	0,2	25,28	82,4		81,18	163,11	99,49	3,04	0,28	42,01
----------------------	--	--	---	----	-----	-----	-----	-------	------	--	-------	--------	-------	------	------	-------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
337,01	ФКУ Макароны отварные с маслом	200		4	60	279			20		1,2	7,8		0,01		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
83,13	Яблоко	125	1	1	26	59	0,04	12,5			20	13,75	11,25	2,75	0,38	2,5
Итого за Завтрак			1	8	119	492	0,04	12,5	20		21,5	21,56	11,27	2,79	0,44	2,5

Обед																
312,04	ФКУ Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2	5	8	84	0,06	28,49			29,7	37,96	19,31	0,65	0,36	1,46
302	ФКУ Плов из риса с морковью	200	1	4	72	336	0,04	3,2	20		18,48	43,9	24,32	0,46	0,06	
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03		
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			3	12	141	696	0,1	47,89	20		48,48	81,86	43,63	1,14	0,42	1,46

Итого за день			4	20	260	1188	0,14	60,39	40		69,98	103,42	54,9	3,93	0,86	3,96
---------------	--	--	---	----	-----	------	------	-------	----	--	-------	--------	------	------	------	------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,09	ФКУ Каша из саго на воде рассыпчатая с маслом	200		4	60	315			20		1,35	1,5		0,03	0,03	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
127,05	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45										
Итого за Завтрак				7	104	514			20		1,65	1,51	0,02	0,06	0,09	

Обед																
301,1	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	1	7	19	138	0,02	2			8,5	18,73	9	0,22	0,02	0,05
38,08	ФКУ Капуста тушеная	200	5	8	20	174	0,09	106,95			115,29	82,99	42,92	1,64	1,07	6,91
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			6	18	78	500	0,11	108,95			124,09	101,73	51,94	1,89	1,15	6,96

Итого за день			6	25	182	1014	0,11	108,95	20		125,74	103,24	51,96	1,95	1,24	6,96
---------------	--	--	---	----	-----	------	------	--------	----	--	--------	--------	-------	------	------	------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
336,02	Картофельное пюре запеченное	200	4	11	31	237	0,23	38,2	44,4		23,79	114,56	44,05	1,76		22
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			5	14	84	483	0,25	42,2	44,4		38,09	128,57	52,07	4,59	0,06	24

Обед																
12,41	ФКУ Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	15	118	0,07	27,83			39,95	60,76	29,65	1,32	0,72	0,95
297,03	ФКУ Каша вязкая из гречневой крупки с маслом (без молока)	230	2	4	59	344			18,4		4,97	2,17	0,23	0,04		42
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			4	12	125	703	0,08	33,71	18,4		51,46	66,16	31,64	1,51	0,91	42,95

Итого за день			9	26	209	1186	0,33	75,91	62,8		89,55	194,73	83,71	6,1	0,97	66,95
----------------------	--	--	---	----	-----	------	------	-------	------	--	-------	--------	-------	-----	------	-------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
313,04	ФКУ Тыква припущенная	200	2	4	11	93	0,12	19,56	22		62,45	62,78	34,23	0,99	0,73	
335	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	0,01	130			6,2	1,6	1,6	0,32	0,12	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
83,13	Яблоко	125	1	1	26	59	0,04	12,5			20	13,75	11,25	2,75	0,38	2,5
Итого за Завтрак			3	8	84	368	0,17	162,06	22		88,65	78,13	47,08	4,06	1,23	2,5

Обед																
452,01	ФКУ ТК Суп овощной с гречневой крупкой	250	2	7	17	146	0,09	14,32			10,97	47,37	20,15	0,71	0,28	0,02
65,03	ФКУ Рис отварной с овощами	200	1	5	71	331	0,02	3,15	20,8		13,66	33,01	11,54	0,33	0,02	0,1
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			3	15	127	665	0,11	17,47	20,8		24,93	80,39	31,71	1,07	0,36	0,12

Итого за день			6	23	211	1033	0,28	179,53	42,8		113,58	158,52	78,79	5,13	1,59	2,62
----------------------	--	--	---	----	-----	------	------	--------	------	--	--------	--------	-------	------	------	------

Рацион: ШК 01.09.2025г 11-18лет ФКУ

День: пятница

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
297,02	Каша вязкая кукурузная	185	1	2	29	136			8,4		2,46	1	0,11	0,03	0,03	19,6
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
303	ФКУ Хлеб низкобелковый	50		3	23	114										
127,05	Пюре фруктовое Малышам	125			11	45										
Итого за Завтрак			1	5	73	335			8,4		2,76	1,01	0,13	0,06	0,09	19,6

Обед																
301,1	ФКУ Суп с макаронными изделиями	250	1	7	19	138	0,02	2			8,5	18,73	9	0,22	0,02	0,05
197,01	ФКУ Картофель тушеный	200	4	9	32	233	0,24	39,28	48		35,68	133,39	52,38	2,01	0,15	0,16
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
303,02	ФКУ Хлеб низкобелковый	65		3	29	148										
Итого за Обед			5	19	94	577	0,26	44,08	48		47,4	153,66	62,22	2,31	0,28	0,21

Итого за день			6	24	167	912	0,26	44,08	56,4		50,16	154,67	62,35	2,37	0,37	19,81
Итого за период			119	475	3913	20687	4,52	1716,93	898		1707,07	2915,99	1394,2	80,4	17,11	555
Итого за период			6	24	196	1034	0,23	85,85	44,9		85,35	145,8	69,71	4,02	0,86	27,75