

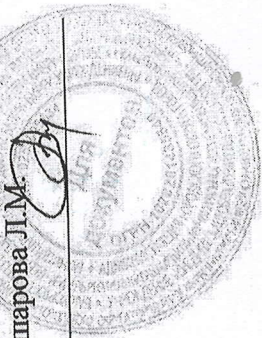
«Утверждаю»
Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.
«01» марта 2026г.



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

**г. АГИДЕЛЬ
2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №1
Башарова Л.М.



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ СОШ №2
Хаматдинова Л.Р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ Башкирская гимназия
Хаматдинова Л.Р.



Рацион: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	E	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
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: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			вещества (г)							B1	C	A	10	11	12	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
			Б	Ж	У	6	5	4														8
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	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	55/45	14	14	6	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	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			32	128		16,2			0,3			0,03				
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	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	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: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: среда
Неделя: 1Сезон: ВЕСНА-ЛІТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У													
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	Яблоко	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	30/170	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: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 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	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		
405	Пирог песочный "Мамин пирог" 60г	60	4	10	37	255	0,06	0,06	21,25		8,42	44,28	6,82	0,77	7,14	22,9	
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			17	21	110	692	0,38	1,79	65,83		208,95	364,73	97,92	4,57	40,07	72,53	

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, тушенная 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			50	49	240	1595	0,83	28,59	118,93		314,37	696,94	189,28	10,55	97,4	386,02	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	------	--------	--

Рацион: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛІТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
7,15	Салат из свежых отварной	30		2	3	30	0,01	2,9			10,73	12,51	6,38	0,41	0,2	
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	26	112	771	0,25	8,93	18,36		60,26	291,46	92,35	3,63	30,1	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	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
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	54	252	1718	0,82	45,78	105,2		160,14	728,85	218,85	9,6	96,01	299,32

Рацион: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛІТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б			Ж				У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13											14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
26	Тфтели с рисом* в томатном соусе		60/30	11	9	12	174	0,04	1,49				18,2	84,13	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	648	0,25	1,49		24			62,26	203,43	48,66	3,2	48,78		202,32				

Обед																					
10,02	Маринад овощной	100	2	10	13	148	0,07	11,93						30,89	63,86	34	1	0,66	0,2		
16,9	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0,06	29,54	7,5					38,7	44,71	20,75	0,73	5,34	29,98		
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0,37	0,95	31,36					32,66	299,24	165,01	5,84	20,47	114,3		
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2						0,3			0,03				
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14							19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед			35	32	146	1018	0,64	58,62	38,86					122,1	481,76	247,81	9,3	50,95	144,48		

Итого за день			58	47	251	1666	0,89	60,11	62,86					184,36	685,19	296,47	12,5	99,73	346,8		
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--	--	--------	--------	--------	------	-------	-------	--	--

Рацион: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛІЄТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ ре- с- п- т	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б Ж У							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
			3	4	5	6	7	8	9											10	11
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 крупы с маслом сливочным	225	8	7	44	276	0,18	1,39	39,44		172,3	269,49	40,11	1,05	20,99	36,45					
119,02	Булочка "Российская"	60	5	8	37	240	0,06	0,07	9,89		10,41	42,36	6,9	0,56	6,39	15,21					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09						
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			0,69	7,93	80,65		288,11	720,94	171,97	8,51	92,77	263,43				
---------------	--	--	----	----	-----	--	--	------	------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------	--	--	--	--

Рацион: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: среда
Неделя: 2Сезон: ВЕСНА-ЛІЄТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 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																
275,06	Чахохбили	55/45	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	30/170	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: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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																
99,05	Салат овощной с зеленым горошком	60	2	7	6	92	0,06	7,19	12		11,54	39,79	14,78	0,54	1,77	0,96
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	35/65	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			37	32	159	1064	0,67	43,75	51,72		118,35	401,16	119,96	6,8	56,59	198,69

Итого за день			58	43	251	1586	1,07	83,31	76,92		227,48	720,29	207,95	10,39	98,18	279,22
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	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: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛІТО

Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

Неделя: 3

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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
33,29	Макаронные изделия отварные	230	8	6	54	305	0,13		27,6		33,14	72,16	13,27	1,37	20,22	185,15
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Завтрак			23	18	108	685	0,28		58		86,39	250,38	57,54	3,76	53,95	212,61

Обед																
15,7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93
342,09	Курица тушеная	50/50	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: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,25	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	Кулеш (гречка с мясом)	25/190	32	22	51	533	0,44	0,88	0,15		32,18	473,51	199,41	9,16	22,27	12,47
69,02	Компот из изюма	200			24	100	0,03				16,33	25,8	8,4	0,63		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
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: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: среда
Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
										B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
			Б	Ж	У	8	9	10												11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
55,24	Омлет натуральный	200	21	33	4	394	0,13	0,74	429,19		159,7	345,85	26,47	3,9	47,53	95,77					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08					
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4					
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																
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
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	146	924	0,45	41,62	33,1		155,44	382,14	119,23	6,28	67,21	286,2

Итого за день																
	54	59	221	1583	0,72	54,36'	462,29		349,59	797,75	177,97	14,15	133,88	386,45		

Рацион: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: четверг
Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 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	P	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	35/65	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: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛІТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б			Ж				У			B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
			4	5	6	7	8	9		10	11	12										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
Завтрак																						
7,15	Салат из свежклй отварной	30		2	3	30	0,01	2,9			10,73	12,51	6,38	0,41	0,2							
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	26	112	771	0,25	8,93	18,36		60,26	291,46	92,35	3,63	30,1	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											
447,04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0,22	36,34			33,06	160,85	37,59	0,96	25,31	45,01				
69,07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	4			35,31	119,75	48,56	1,88	0,86	57,75				
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				6,76	4,4	3,6	0,92						
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
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	59	230	1662	0,83	72,43	39,36	195,04	732,44	239,48	10,79	89,01	294,61
----------------------	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛІТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 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	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
39,15	Котлеты "Нежные"	60	12	9	12	161	0,05	0,14	14,4		31,68	108,06	20,88			
416,07	Макароны с томатом	225	8	12	50	342	0,13	5,4	63,2		35,44	74,39	17,68	1,51	18,27	181
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08
Итого за Завтрак			25	22	108	712	0,28	5,54	77,6		82,37	239,01	60,03	2,84	37,05	183,08

Обед																
16,77	ТК Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	300/5	8	6	11	128	0,07	35,45	7,5		45,43	53,02	24,82	0,87	6,4	34,28
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63		
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	20,47	114,3
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			37	23	150	964	0,63	52,6	38,86		105,19	453,62	228,28	9,07	51,35	148,58

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

Рацион: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
170,12	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	225	9	9	41	282	0,24	1,64	43,2		167,1	220,11	55,14	1,39	3,77	38,54
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
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

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			вещества (г)				B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
19,26	ТК Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	250/20	13	11	21	242	0,14	16,96	17,45		28,18	113,5	29,41	1,43	12,06	112,23
160,02	Ватрушка с повидлом	50	3	2	33	160	0,05	0,1	5,79		5,54	29,79	6,08	0,66	4,68	15,94
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
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	Суп 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: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛІТО
Возраст: Аг ШК 01.03.2026г 11-18лет

№ ре.	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																
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	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32		
327,09	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/170	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																
			45	33	108	908	0,51	42,46	7,74		126,93	583,31	143,88	10,81	41,82	168,97

Итого за день																
Итого за период			66	49	197	1487	0,96	43,96	47,74		167,21	916,35	317,17	17,52	76,56	212,41
Итого за период			1149	962	4757	32152	17,57	881,42	1967,81		4583,54	15525,66	4684,48	248,91	1831,06	5925,97
Итого за период			57	48	238	1608	0,88	44,07	98,39		229,18	776,28	234,22	12,45	91,55	296,3