

«Утверждаю»

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.

«01» сентября 2025г.



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

Г. АГИДЕЛЬ
2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №1

Башарова Д.М.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №2

Шашкина Л.Н.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Башкирская гимназия

Мамтюгина Д.Р.



Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38		
33,28	Макаронные изделия отварные	190	7	5	45	252	0,11		22,8		27,38	59,63	10,96	1,13	16,71	152,95		
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 Завтрак			21	17	91	593	0,24		53,2		77,18	224,8	50,28	3,22	46,12	178,33		

Обед																				
12,49	Борщ на мясном бульоне со сметаной	230/5	16	10	10	200	0,08	24,87	7,65		61,39	184,22	38,79	3,31	0,71	98,76				
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63						
455,03	Рагу из мяса птицы	180	11	14	25	271	0,18	22,68	14,4		31,34	141,6	40,84	1,78	9	82,22				
69,02	Компот из изюма	200			24	100	0,03				16,33	25,8	8,4	0,63						
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 Обед			34	25	110	814	0,44	47,55	22,05		131,26	435,58	119,88	7,65	28,43	183,06				

Итого за День	55	42	201	1407	0,68	47,55	75,25		208,44	660,38	170,16	10,87	74,55	361,39						
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------	--	--	--	--	--	--

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ 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																	
169,04	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	190	5	6	26	181	0,09	1,23	34,08		122,61	131,62	28,9	0,57	2,19	56,5	
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		
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45		
Итого за Завтрак			14	15	95	568	0,25	1,38	48,4		154,74	245,91	58,13	2,98	24,42	74,02	

Обед																	
19,45	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3	5	13	108	0,04	1,2	10		15,67	31,47	7,56	0,47	7,6	96,84	
275,04	Чахохбили	90	12	13	6	188	0,08	4,31	24,48		16,68	113,41	16,48	1,08	10,59	39,74	
481	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	5	29	184	0,22		18		12,55	150,65	100,09	3,37	7	18,55	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Обед			26	23	94	767	0,44	21,71	52,48		61,67	362,83	147,83	6,65	44,5	157,21	
Итого за День			40	38	189	1335	0,69	23,09	100,88		216,41	608,74	205,96	9,63	68,92	231,23	

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: среда

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 1

Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
87,38	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	180/5	13	16	32	323	0,11	1,57	36,55		26,73	115,25	16,71	1,08	20,26	75,75							
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								
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4							
Итого за Завтрак			17	17	95	549	0,23	13,57	36,55		57,73	171,96	44,03	4,75	35,08	78,15							

Обед																							
16,68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65		45,71	195,44	38,18	3,11	0,42	106,35							
48,3	Плов из отварной говядины	180	20	19	42	424	0,1	1,94	0,1		20,91	257,25	52,16	3,21	10,05	6,25							
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11								
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8							
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28							
Итого за Обед			41	30	102	852	0,32	26,57	7,75		86,29	521,53	114,88	8,1	29,83	114,68							
Итого за День			58	47	197	1401	0,55	40,14	44,3		144,02	693,49	158,91	12,85	64,91	192,83							

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
5,34	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	28	215	0,18	1,46	37,64		153,13	199,31	53,89	1,21	10,8	41,75					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3		2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24					
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45						
Итого за Завтрак			16	19	99	622	0,34	1,46	40,64		170,33	302,36	81,7	3,6	32,74	57,99					

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
261,24	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	11	13	7	191	0,08	5,42	21,6		20,18	108,69	20,25	1,11	9,63	59,29
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75
69,07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	4			6,76	4,4	3,6	0,92		
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 Обед			28	25	112	790	0,39	26,19	47,1		94,11	293,37	80,76	5,28	47,89	283,05
Итого за день			44	44	211	1412	0,73	27,65	87,74		264,44	595,73	162,46	8,88	80,63	341,04

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
241	Свекла отварная	30				3	13	0,01	3,2			11,84	13,76	7,04	0,45			
12,75	Плов из птицы	30/190	16	19	53	453	0,12	5,14	16,32			29,25	191,05	54,87	1,62	9,71	72,52	
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 Завтрак			20	20	94	636	0,21	8,34	16,32			52,89	248,32	78,43	3,1	24,17	72,52	

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	
30,05	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0,24	28,07	42,01			46,24	234,1	66,32	1,87	22,93	52,01	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
168,01	Салата обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15			3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04					7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06					9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
Итого за Обед			29	26	122	844	0,48	31,33	81,24			88,24	388,26	108,86	4,87	56,85	202,65	

Итого за День	49	46	216	1480	0,69	39,67	97,56		141,13	636,58	187,29	7,97	81,02	275,17				
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------	--	--	--	--

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
26	Тфтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12	172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24	
33,2	Макаронные изделия отварные	160	6	6	38	225	0,09		27,2		22,8	50,66	9,19	0,95	14,07	120,8	
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 Завтрак			21	16	88	567	0,21	1,49	30,2		52,98	178,51	41,36	2,66	40,95	160,04	

Обед																	
7,05	Салат из свежкы отварной	60	1	6	5	78	0,01	5,8			21,46	25,06	12,76	0,81	0,41		
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	
434,02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	19	15	40	373	0,33	0,93	29,36		29,51	271,28	146,46	5,22	18,77	101,83	
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03			
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 Обед			31	27	122	856	0,5	52,47	36,86		104,92	397,6	201,42	8,09	43,24	133,89	

Итого за День			52	43	210	1423	0,71	53,96	67,06		157,9	576,11	242,78	10,75	84,19	293,93	
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	-------	--------	--------	-------	-------	--------	--

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
3,25	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	190	7	6	38	236	0,15	1,24	34,2		150,62	230,44	34,33	0,89	17,69	31,35		
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			
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45			
Итого за Завтрак			16	15	108	626	0,3	1,31	44,09		175,83	337,81	62,25	3,28	39,59	46,56		

Обед																		
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5		19,59	39,33	9,45	0,59	9,5	121,05		
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		
69,02	Компот из изюма	200			24	100	0,03				16,33	25,8	8,4	0,63				
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 Обед			23	24	118	780	0,28	5,72	28,82		75,34	286,1	84,19	3,91	37,23	183,23		
Итого за День			39	39	226	1406	0,58	7,03	72,91		251,17	623,91	146,44	7,19	76,82	229,79		

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
275.02	Чахохбили	60	11	10	2	149	0,06	2,77	23,6		13,01	101,86	13,61	0,91	9,65	27,57		
481,08	Гречка отварная рассыпчатая	190	8	6	36	233	0,27		22,8		15,9	190,73	126,71	4,27	8,86	23,63		
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 Завтрак			23	17	76	552	0,41	2,77	46,4		40,71	336,1	156,84	6,21	32,97	51,2		

Обед																
12,15	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	230/5	16	12	17	236	0,12	18,04	7,65		55,37	204,2	45,78	3,73	0,71	97,65
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47		
446,03	Говядина тушеная с картофелем	180	14	15	18	266	0,16	22,61	0,04		30,11	183,86	39,87	2,85	10,56	100,43
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			37	27	90	757	0,42	40,65	7,69		107,66	475,92	117,17	8,78	30,58	200,16
Итого за день			60	44	166	1309	0,83	43,42	54,09		148,37	812,02	274,01	14,99	63,55	251,36

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
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	
37,31	Пюре картофельное	190	4	4	28	169	0,21	33,08	21,28			57,93	124,13	42,09	1,54	1,26	48,34	
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 Завтрак			19	10	79	451	0,34	33,37	21,28			94,93	282,92	75,17	3	37,03	69,15	

Обед																		
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98			25,9	19,04	10,34	0,35	0,18	1,51		
415,02	Суп Кубанский на курином бульоне	200	9	5	23	175	0,25	14,4			40,49	119,21	43,65	2,16	4,16	24,08		
420,05	Гуляш из мяса птицы	90	9	11	4	150	0,05	2,14	16,32		9,39	73,83	10,98	0,68	8,41	20,46		
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75		
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03				
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 Обед																		
			30	27	136	903	0,51	55,72	34,32		112,65	315,73	95,08	5,42	44,67	168,88		

Итого за день																		
			49	37	215	1354	0,85	89,09	55,6		207,58	598,65	170,25	8,42	81,7	238,03		

Рацион: ШК 01.09.2025г- 7-10лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г- 7-10лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
12,95	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	200/5/20	8	10	13	174	0,09	22,84	18,7		47,54	97,9	29,88	1,49	8,6		82,89	
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			
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4			
Итого за Завтрак			18	16	85	528	0,26	23,15	23,5		90,43	206,38	57,74	3,15	23,06		82,89	

Обед																		
262,04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0,16	11,64			22,43	102,16	57,44	2,01	3,01		81,07	
29,02	Рыба (минтай), тушеная 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	
280,12	Картофель запеченный	150	4	16	35	302	0,26	43,4			25,38	126,91	50,13	1,98			40	
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 Обед			23	30	106	786	0,6	57,63	6,08		94,37	444,22	168,69	6,03	44,52		149,17	
Итого за день			41	46	191	1314	0,86	80,78	29,58		184,8	650,6	226,43	9,18	67,58		232,06	

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38		
33,28	Макаронные изделия отварные	190	7	5	45	252	0,11		22,8		27,38	59,63	10,96	1,13	16,71	152,95		
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 Завтрак			21	17	91	593	0,24		53,2		77,18	224,8	50,28	3,22	46,12	178,33		

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		
342,08	Курица тушеная	90	12	11	3	156	0,06	1,37	24,52		11,67	102,55	12,58	0,87	10,15	32,49		
36	Рис отварной	150	4	4	40	210	0,04		18,4		10,94	83,51	27,33	0,59		60		
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03				
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Обед			27	22	127	817	0,31	34,34	50,42		69,96	329,99	90,41	4,24	35,74	195,5		
Итого за День			48	39	218	1410	0,55	34,34	103,62		147,14	554,79	140,69	7,46	81,86	373,83		

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: вторник
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
9,24	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	190	5	6	31	199	0,06	1,2	33,7		116,47	127,87	27,43	0,42	1,88	31,13		
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			
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45			
Итого за Завтрак			13	16	99	585	0,22	1,2	38,5		133,25	227,23	54,78	2,75	23,15	47,13		

Обед																
19,4	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	21	12	15	251	0,09	2,21	12,69		32,65	215,8	29,4	3,44	4,28	127,7
58,28	Купеш (гребка с мясом)	25/165	29	20	44	474	0,38	0,77	0,13		28,43	421,15	174,34	8,1	20,66	11,21
69,02	Компот из изюма	200			24	100	0,03				16,33	25,8	8,4	0,63		
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 Обед			55	33	119	994	0,6	2,98	12,82		92,36	719,3	233,59	13,47	43,66	140,99
Итого за день			68	49	218	1579	0,82	4,18	51,32		225,61	946,53	288,37	16,22	66,81	188,12

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: среда
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ 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																		
55,25	Омлет натуральный	160	15	19	3	243	0,09	0,54	283,78		114,34	249,77	19,26	2,83	34,66	69,77		
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			
83,08	Рыболо	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4		
Итого за Завтрак			19	20	66	469	0,21	12,54	283,78		145,34	306,48	46,58	6,5	49,48	72,17		

Обед																		
7,05	Салат из свежкы отварной	60	1	6	5	78	0,01	5,8			21,46	25,06	12,76	0,81	0,41			
12,06	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	2	5	12	105	0,06	22,28	7,5		43,62	53,1	24,56	1,13	0,69	81,21		
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	11	8	13	146	0,06	1,1			26,68	118,07	17,77	0,5	21,63	32,81		
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75		
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19			
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Обед			25	23	121	780	0,33	35,06	25,5		136,37	313,86	89,21	5,19	55,37	236,85		
Итого за День			44	43	187	1249	0,54	47,6	309,28		281,71	620,34	135,79	11,69	104,85	309,02		

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: четверг

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ 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																		
100,29	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	190	7	6	35	226	0,15	1,24	34,3		132,95	192,4	36,3	1,92	28,8	31,4		
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			
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45			
Итого за Завтрак			16	15	104	611	0,32	1,24	41,45		151,33	298,78	64,73	4,35	51,19	59,62		

Обед																				
19.61	Суп куллама по- деревенски на курином бульоне	200	5	8	13	148	0,04	2,61	25,66		17,34	36,39	9,13	0,54	6,18	96,27				
420.05	Гуляш из мяса птицы	90	9	11	4	150	0,05	2,14	16,32		9,39	73,83	10,98	0,68	8,41	20,46				
72.09	Пюре из бобовых	150	15	5	36	247	0,59		18		90,55	242,65	78,44	5,02	2,99	60				
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 Обед			34	25	99	754	0,78	4,75	59,98		132,53	409,43	120,02	7,57	36,36	178,81				

Итого за день			50	40	203	1365	1,1	5,99	101,43		283,86	708,21	184,75	11,92	87,55	238,43				
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	------	--------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------	--	--	--	--

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
241	Свекла отварная	30			3	13	0,01	3,2			11,84	13,76	7,04	0,45				
12,75	Плов из птицы	30/190	16	19	53	453	0,12	5,14	16,32		29,25	191,05	54,87	1,62	9,71	72,52		
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 Завтрак			20	20	94	636	0,21	8,34	16,32		52,89	248,32	78,43	3,1	24,17	72,52		

Обед																		
16,3	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	200/5	2	5	10	98	0,07	17,02	7,5		29,18	45,5	18,02	0,69	3,64	80,97		
399,02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0,1	1,89	13,5		33,06	160,85	37,59	0,96	25,31	45,01		
447	ТК Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0,18	30,29			29,44	99,82	40,48	1,56	0,72	48,12		
69,07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	4			6,76	4,4	3,6	0,92				
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8		
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28		
Итого за Обед			21	28	97	734	0,46	53,2	21		114,89	377,87	123,39	5,83	48,92	176,18		
Итого за День			41	48	191	1370	0,67	61,54	37,32		167,78	626,19	201,82	8,93	73,09	248,7		

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ 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																		
39,15	Котлеты "Нежные"*	60	12	9	12	161	0,05	0,14	14,4		31,68	108,06	20,88					
416,06	Макароны с томатом	190	7	10	42	289	0,11	4,55	53,2		29,91	62,78	14,91	1,27	15,42		152,85	
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 Завтрак																		
			23	20	92	620	0,24	4,69	67,6		73,39	214,35	52,31	2,3	29,88		152,85	

Обед																		
16,99	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	230/5	6	7	8	121	0,05	27,16	7,5		36,11	41,43	19,12	0,67	4,91		29,45	
167,05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0,06				9,06	34,26	13	0,79				
434,02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	19	15	40	373	0,33	0,93	29,36		29,51	271,28	146,46	5,22	18,77		101,83	
47,05	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			32	128		16,2			0,3			0,03				
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 Обед																		
			33	23	135	884	0,54	44,29	36,86		89,93	403,52	200,03	8,01	42,4		133,36	
Итого за День																		
			56	43	227	1504	0,78	48,98	104,46		163,32	617,87	252,34	10,31	72,28		286,21	

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: вторник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 4

Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ 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																		
170,11	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным	190	7	7	35	238	0,2	1,38	36,48		141,09	185,87	46,56	1,17	3,18		32,38	
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	
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45			
Итого за Завтрак			16	16	103	621	0,36	1,38	45,48		161,02	293,39	74,67	3,62	25,78		65,1	

Обед																		
19,47	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	4	6	16	135	0,05	1,5	12,5		19,59	39,33	9,45	0,59	9,5		121,05	
12,19	Плов из птицы	30/155	14	17	43	386	0,1	4,34	16,32		25,09	167,84	46,17	1,42	9,1		61,7	
500,01	Лимонад лимонный	200			22	93	0,01	5,88			6,54	3,23	1,76	0,15	0,19			
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 Обед			23	24	117	783	0,26	11,72	28,82		66,17	266,95	78,83	3,46	37,51		184,83	

Итого за день			39	40	220	1404	0,62	13,1	74,3		227,19	560,34	153,5	7,08	63,29		249,93	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	------	--	--------	--------	-------	------	-------	--	--------	--

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: среда
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																				
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38				
72,21	Пюре из бобовых	190	19	6	46	312	0,75		22,8		114,39	306,47	99,07	6,34	3,78	76				
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 Завтрак			33	18	92	653	0,88		53,2		164,19	471,64	138,39	8,43	33,19	101,38				

Обед																
262,27	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55			28,04	127,71	71,8	2,51	3,77	101,34
87,38	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	180/5	13	16	32	323	0,11	1,57	36,55		26,73	115,25	16,71	1,08	20,26	75,75
69,02	Компот из изюма	200			24	100	0,03				16,33	25,8	8,4	0,63		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			23	22	117	762	0,44	16,12	36,55		87,55	336,06	120,61	5,92	43,28	179,17

Итого за день			56	40	209	1415	1,32	16,12	89,75		251,74	807,7	259	14,35	76,47	280,55		
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	-----	-------	-------	--------	--	--

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
19,79	ТК Суп картофельный с лапшой домашней с курицей	200/20	11	10	17	206	0,12	13,68	16,2			23,32	99,76	24,59	1,22	10,53	90,12	
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		
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09					14,5	65	21	1,8	15,45		
Итого за Завтрак			18	13	83	516	0,26	13,78	21,99			43,66	194,56	51,69	3,71	30,72	106,06	

Обед																		
13,01	Суп картофельный с бобовыми	250	5	6	20	152	0,23	11,65			43,81	109,73	39,79	2,05	1,03	100,05		
29,02	Рыба (минтай), тушеная 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	Рис отварной	150	4	4	40	210	0,04		18,4		10,94	83,51	27,33	0,59		60		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11			
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 Обед			24	19	114	720	0,45	17,04	24,48		104,23	409,92	129,06	4,73	42,59	188,15		

Итого за День			42	32	197	1236	0,71	30,82	46,47		147,89	604,48	180,75	8,44	73,31	294,21		
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------	--	--

Рацион: ШК 01.09.2025г 7-10лет

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: ШК 01.09.2025г 7-10лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
420,01	Гуляш из мяса птицы	60	6	7	2	91	0,03	1,32	12		6,24	52,24	7,33	0,47	5,08	13,81		
481,08	Гречка отварная рассыпчатая	190	8	6	36	233	0,27		22,8		15,9	190,73	126,71	4,27	8,86	23,63		
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 Завтрак			18	14	76	494	0,38	1,32	34,8		33,94	286,48	150,56	5,77	28,4	37,44		

Обед																
12,96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	18	247	0,13	19,59	7,66		59,8	221,63	49,7	4,05	0,94	106,11
167,02	Гречки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32		
327,06	Говядина тушеная с овощами в соусе	180	14	16	18	275	0,15	17,07	0,05		25,04	183,67	39,71	2,75	11,19	34,57
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28
Итого за Обед			37	27	88	758	0,41	36,66	7,71		105,21	486,31	118,33	8,85	31,44	142,76

Итого за День																
	55	41	164	1252	0,79	37,98	42,51		139,15	772,79	268,89	14,62	59,84	180,2		
Итого за период																
	986	841	4056	27625	15,07	753,03	1645,43		3959,65	13275,45	4010,59	211,75	1503,22	5296,03		
Итого за период																
	49	42	203	1381	0,75	37,65	82,27		197,98	663,77	200,53	10,59	75,16	264,8		