

**ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г. НЕФТЕКАМСК
2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ
I СМЕНА
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН**

«Утверждаю»
Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Чередник Е.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №3
Хафизов И.И.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсиня Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахманова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акматалиева Н.Х.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Аллаяров И.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нуртдинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
Сайтова С.Р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Лицей №1
Гареев В.Ю.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Гимназия №1
Мустина Г.А.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримов И.М.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримов И.М.



Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 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																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38

33,5	Макаронные изделия отварные	215	8	6	51	285	0,12		26		30,99	67,47	12,4	1,28	18,9	173,07
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0,07				12,35	42,25	8,45	0,78		
Итого за Завтрак			23	26	106	750	0,24	2,8	96,4		86,96	235,92	44,49	3,22	33,96	198,45

Обед																
12,58	Борщ на курином бульоне со сметаной	300/5	7	8	14	163	0,05	31,61	7,5		54,4	58,75	29,62	1,35	6,19	1,95
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			29	24	129	864	0,48	57,37	23,82		133,39	346,82	122,94	6,33	40,68	96,47

Итого за день			52	50	235	1614	0,72	60,17	120,22		220,35	582,74	167,43	9,55	74,64	294,92
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1		
169,13	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200	7	7	38	247	0,14	1,43	38,02		142,4	177,33	42,14	0,89	2,77	33,51
117,03	Пицца школьная (с курицей с соусом)	100	11	19	38	371	0,11	8,4	37,58		96,9	124,71	22,46	1,26	8,58	21,79
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	
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	30	141	893	0,4	21,9	101,6		365,65	449,75	106,22	7,26	31,86	57,7

Обед																
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05
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
481,03	Гречка отварная рассыпчатая	180	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	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			36	28	140	945	0,51	22,47	48,8		73,12	419,88	179,1	8,03	53,61	169,5

Итого за день			62	58	281	1838	0,91	44,37	150,4		438,77	869,63	285,32	15,29	85,47	227,2
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1		
446,04	Говядина тушеная с картофелем	30/170	12	15	19	261	0,17	24,31			30,09	166,53	39,55	2,54	12,48	111,57
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0,07				12,35	42,25	8,45	0,78		
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			18	17	82	565	0,27	29,71			60,14	228,79	58,82	6,25	12,54	113,57

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			66	52	205	1569	0,69	60,81	7,78		164,11	840,06	197,18	16	52,52	250,71
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	------	--	--------	--------	--------	----	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 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	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
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
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			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, тушеная 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: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
10,13	Маринад овощной	50	1	5	7	77	0,04	6,19			15,55	32,27	17,25	0,51	0,36	0,1
12,75	Плов из птицы	30/210	17	21	59	492	0,13	5,59	16,32		31,61	204,25	59,82	1,73	10,06	78,52
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 Завтрак			23	27	124	831	0,28	17,66	16,32		68,65	296,3	100,28	3,69	29,33	80,7

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), запеченая 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	55	264	1778	0,85	54,51	103,16		168,53	733,69	226,78	9,66	95,24	292,31
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
490	Печенье сдобное Веселая сгущенка	24	1	7	8	66										
26	Тефтели 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
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1		21,6		25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0,07				12,35	42,25	8,45	0,78		
Итого за Завтрак			24	23	105	688	0,21	1,49	21,6		56,78	182,82	34,5	2,56	28,29	184,14

Обед																
114,43	Салат Осенний	100	2	5	13	108	0,09	15,18			24,2	57,68	27,94	1,1	0,46	12
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	27	146	978	0,66	61,87	38,86		115,41	475,58	241,75	9,4	50,75	156,28

Итого за день			59	50	251	1666	0,87	63,36	60,46		172,19	658,4	276,25	11,96	79,04	340,42
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	-------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1		
9,38	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	200	7	7	36	229	0,14	1,26	35,46		151,06	221,96	33,1	0,84	16,57	32,76
119,06	Булочка "Российская"	100	8	11	61	371	0,11	0,12	16,4		17,4	70,19	11,44	0,93	10,6	26,02
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	
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0,1		9,1
Итого за Завтрак			26	25	142	879	0,36	1,45	77,86		397,61	522,66	90,36	4,34	47,32	67,88

Обед																
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0,01	1,8			18	15,93	6,9	0,27	6,28	120,06
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
69,02	Компот из изюма	200			24	100	0,03				16,33	25,8	8,4	0,63		
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			33	28	150	972	0,3	6,7	16,32		84,29	308,61	98,96	4,36	43,34	190,57

Итого за день			59	53	292	1851	0,66	8,15	94,18		481,9	831,27	189,32	8,7	90,66	258,45
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	-------	--	-------	--------	--------	-----	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
275,02	Чахохбили	35/25	11	10	2	149	0,06	2,77	23,6		13,01	101,86	13,61	0,91	9,65	27,57
481,03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0,26		21,6		15,06	180,78	120,11	4,04	8,4	22,26
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
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			24	17	111	652	0,46	17,57	45,2		65,44	353,93	166,81	8,97	37,24	54,31

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			69	49	223	1571	1	66,87	52,94		202	947,98	314,4	20,09	78,36	297,54
----------------------	--	--	----	----	-----	------	---	-------	-------	--	-----	--------	-------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1		
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
37,46	Пюре картофельное	205	5	5	30	183	0,23	35,69	22,96		62,5	133,93	45,41	1,66	0,66	52,15
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	
75,23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0,07				12,35	42,25	8,45	0,78		
Итого за Завтрак			21	12	86	507	0,36	37,38	22,96		103,75	297,47	73,24	3	22,03	72,96

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
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			36	31	159	1057	0,65	43,09	39,72		124,67	399,1	128,55	6,84	55,23	197,78

Итого за день			57	43	245	1564	1,01	80,47	62,68		228,42	696,57	201,79	9,84	77,26	270,74
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
12,83	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	9,53	103,08
395,04	Манник	100	7	7	54	306	0,08	0,26	54,32		64,95	94,83	14,5	0,85	14,01	55,05
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	
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	136	745	0,33	40,66	73,02		160,67	302,97	88,54	7,63	44,05	160,53

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
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
280,11	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			47	53	266	1679	1,06	109,88	79,1		270,33	815,52	288,22	14,96	95,09	335,89
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	--------	------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
10,15	Маринад овощной	30	1	3	4	46	0,02	3,58			9,27	19,16	10,19	0,3	0,2	0,06
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
209,13	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180	6	5	28	180	0,21		16		10,9	149,31	99,4	3,34	6,96	2,53
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
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			22	20	115	680	0,42	18,38	46,4		95,54	361,42	165,48	8,72	41,3	32,45

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			53	45	264	1628	0,81	52,87	103,1		176,78	751,89	273,99	14,02	87,1	244,51
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
9,37	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200	5	6	33	209	0,06	1,27	35,52		122,93	134,95	28,95	0,44	1,99	33,18
49,38	Булочка дорожная	100	7	15	58	396	0,11		8		3,42	57,29	10,55	0,84	9,59	28
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
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2
Итого за Завтрак			18	22	157	906	0,29	5,27	43,52		155,6	262,8	68,97	5,41	30,36	65,26

Обед																
19,84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	300	24	14	24	301	0,07	2,66	0,23		33,68	227,69	30,84	3,69	0,01	128,04
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			63	37	146	1155	0,68	3,54	0,38		101,74	800,95	266,7	15,18	46,76	140,51

Итого за день			81	59	303	2061	0,97	8,81	43,9		257,34	1063,75	335,67	20,59	77,12	205,77
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	------	--	--------	---------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
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
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0,07				12,35	42,25	8,45	0,78		
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	42	76	744	0,24	15,54	469,19		196,87	405,84	46,56	7,42	48	98,17

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
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			29	26	146	931	0,47	42,28	45,1		149,12	384,2	110,64	6,24	68,57	287,11

Итого за день			55	68	222	1675	0,71	57,82	514,29		345,99	790,04	157,2	13,66	116,57	385,28
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	-------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
100,37	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	200	7	7	37	239	0,16	1,3	36,4		139,42	202,1	38,14	2,02	30,31	33,8
53,3	Запеканка из творога с повидлом	60/30	13	3	30	203	0,03	0,43	10,51		77,24	118,51	16,93	0,73	18,18	22,7
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			25	11	107	625	0,3	1,73	46,91		235,81	405,12	82,39	5,12	68,64	56,5

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			66	40	227	1533	1,27	7,35	118,71		396,07	896,73	227,86	14,28	113,82	271,57
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 3

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1		
50,13	Гуляш из отварного мяса	40/40	12	14	3	188	0,05	2,1			11,34	131,76	19,74	1,9	16,38	4,6
37,02	Пюре картофельное	200	4	5	30	178	0,22	34,82	22,4		60,98	130,66	44,3	1,62	0,64	50,88
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 Завтрак			21	20	93	637	0,41	38,32	22,4		107	350,77	96,69	5,55	35,74	57,56

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
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
447,04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0,22	36,34			35,31	119,75	48,56	1,88	0,86	57,75
69,07	Компот из свежих яблок	200			16	67	0,01	4			6,76	4,4	3,6	0,92		
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			38	37	118	964	0,61	64,06	21,15		145,09	580,29	162,88	9,41	54,79	212,15

Итого за день			59	57	211	1601	1,02	102,38	43,55		252,09	931,06	259,57	14,96	90,53	269,71
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	--------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
17,07	Котлеты из птицы соусом томатным	60/40	9	12	10	191	0,05	1,08	32,8		38,21	119,23	23,21	1,1	14,59	40,04
33,03	Макаронные изделия отварные	200	7	5	47	265	0,11		24		28,81	62,74	11,54	1,19	17,58	161
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0,07				12,35	42,25	8,45	0,78		
Итого за Завтрак			21	19	104	684	0,23	3,88	56,8		82,59	225,76	44,04	3,15	32,28	201,04

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			58	42	254	1648	0,86	56,48	95,66		187,78	679,38	272,32	12,22	83,63	349,62
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02		
170,19	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	200	8	8	37	250	0,21	1,46	38,4		148,52	195,65	49,01	1,23	3,35	34,08
51,02	Булочка Ванильная	100	8	10	59	359	0,12		15		8,44	70,8	11,82	1,03	11,82	53,2
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	
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0,1		9,1
Итого за Завтрак			24	29	141	918	0,44	1,46	93,4		300,51	449,96	103,15	4,75	35,32	96,38

Обед																
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0,01	1,8			18	15,93	6,9	0,27	6,28	120,06
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
69,02	Компот из изюма	200			24	100	0,03				16,33	25,8	8,4	0,63		
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			33	28	150	972	0,3	6,7	16,32		84,29	308,61	98,96	4,36	43,34	190,57

Итого за день			57	57	291	1890	0,74	8,16	109,72		384,8	758,57	202,11	9,11	78,66	286,95
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	------	--------	--	-------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
3	Огурцы свежие	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1		
420,01	Гуляш из мяса птицы	25/35	6	7	2	91	0,03	1,32	12		6,24	52,24	7,33	0,47	5,08	13,81
37,46	Пюре картофельное	205	5	5	30	183	0,23	35,69	22,96		62,5	133,93	45,41	1,66	0,66	52,15
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 Завтрак			16	13	92	545	0,4	38,41	34,96		103,42	274,52	85,39	4,16	24,46	68,04

Обед																
262,3	Суп Любительский	300	3	4	16	108	0,12	8,73			16,82	76,62	43,08	1,51	2,26	60,8
87,39	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	200/5	14	17	36	355	0,12	1,74	38,36		22,19	126,26	18,11	1,14	22,49	4,16
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			24	22	122	787	0,41	16,35	38,36		69,8	305,96	97,9	5,34	53,14	68

Итого за день			40	35	214	1332	0,81	54,76	73,32		173,22	580,48	183,29	9,5	77,6	136,04
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-----	------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: четверг

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
19,8	Суп картофельный с лапшой домашней* с курицей	250/20	13	11	23	242	0,13	16,96	11,2		25,88	100,48	27,56	1,25	9,63	101,73
160	Ватрушка с творогом	100	15	6	43	283	0,11	0,18	15,57		49,9	127,07	18,16	0,94	20,64	32,17
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	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4
Итого за Завтрак			33	18	131	764	0,39	29,14	26,77		114,13	325,26	83,84	7,2	50,78	136,3

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
36,02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0,05		22		13,13	100,2	32,8	0,71		72
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			27	20	130	806	0,52	14,24	28,08		112,8	468,38	147,21	6,04	52,02	201,11

Итого за день			60	38	261	1570	0,91	43,38	54,85		226,93	793,64	231,05	13,24	102,8	337,41
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.03.2026г 1смена 11-18лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 4

Возраст: с 11 до 18 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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
10,16	Икра морковная	30	1	2	3	37	0,02	3,29			8,95	18,91	11,73	0,29	0,21	0,03
516	Говядина тушеная	30/60	14	13	1	179	0,05	2,27	0,05		14,39	144,37	18,58	2,2	12,56	41,25
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
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	92	663	0,27	5,56	21,65		64,52	276,27	62,16	4,89	47,36	188,26

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
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			45	33	111	916	0,49	45,26	7,74		125,15	558,94	137,8	10,02	38,15	165,93

Итого за день			72	54	203	1579	0,76	50,82	29,39		189,67	835,21	199,96	14,91	85,51	354,19
Итого за период			1176	1007	4952	33242	17,46	#####	2036,34		#####	15753,55	4678,99	263,09	1739,02	5795,25
Итого за период			59	50	248	1662	0,87	51	101,82		262,58	787,68	233,95	13,15	86,95	289,76