

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

2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ
I СМЕНА

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

«Утверждено»
Директор ООО «ГРМЛ-ПИТАНИЕ»
Минязов Р.Н.
«01» сентября 2024г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №2
Чередник Е.А.



СОГЛАСОВАНО
И.о. директора МОАУ СОШ №3
Садратова М.М.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №6
Гайсина Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №9
Габдрахмидова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №10
Акмалитдинова И.Х.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №11
Алтыпаров И.Г.



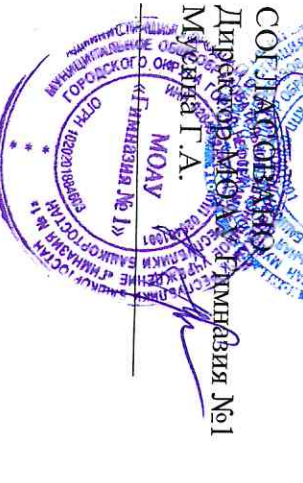
СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №14
Нурдинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №15
Разорвина О.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ гимназия №1
Мурзага Т.А.



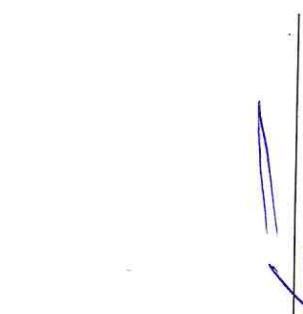
СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ Башкирская гимназия
Каримова А.И.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
[Signature]



СОГЛАСОВАНО
Директор МОАУ СОШ №16
[Signature]



Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31									
	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											
139,02	Мармелад желейный	30	2		22	93																				
Итого за Завтрак			23	17	113	686	0,24		53,2		77,18	224,8	50,28	3,22	46,12	178,33										

№ рец.	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										
Обед			32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46									
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												
446,06	Говядина тушеная с картофелем	180	14	15	18	266	0,16	22,61	0,04		30,11	183,86	39,87	2,85	10,17	100,43										
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19											
75,16	Витаминизированный (витамин С) 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			37	26	103	809	0,42	63,68	7,69		130,03	477,84	118,91	8,72	29,79	201,27										
Итого за День			60	43	216	1495	0,66	63,68	60,89		207,21	702,64	169,19	11,94	75,91	379,6										

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИПЛЕНИЕ

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Примем 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																												
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36			0,07	26	88	50	3,5	0,1														
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																												
		17	18	95	604	0,25		1,45	74,4	242,74	295,91	61,63	3,08	24,42	74,02													

№ рец.	Примем 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												
19,85	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	200	6	5	16	126	0,01		1,2		12	10,62	4,6	0,18	4,19	80,04												
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												
481,01	Гречка отварная рассыпчатая	170	7	6	32	208	0,24			20,4	14,24	170,54	113,3	3,82	7,92	21,29												
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																												
		30	24	100	809	0,43		21,71	44,88	59,69	361,87	158,08	6,81	42,01	143,15													
Итого за день																												
		47	42	195	1413	0,68		23,16	119,28	302,43	657,78	219,71	9,89	66,43	217,17													

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: среда
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ п/п	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
Завтрак																							
56,48	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/5	10	20	35	361	0,27	40,53	31,41		29,76	182,01	53,79	2,67	7,63	2,2							
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								
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6									
Итого за Завтрак																							
			16	22	94	627	0,39	50,53	31,41		49,56	253,52	112,31	4,3	22,09	2,2							

№ п/п	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							
Обед																							
16,57	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	0,22	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	29,63	114,68							
Итого за день																							
			57	52	196	1479	0,71	77,1	39,16		135,85	775,05	227,19	12,4	51,72	116,88							

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (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																							
5,34	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	190	7	8	28	215	0,18	1,46	37,64	151,03	198,88	53,76	1,2	10,8	18,95								
119	Булочка домашняя	60	5	10	38	257	0,07		3	2,4	38,04	6,79	0,56	6,43	16,24								
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									
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4		14	14	8	2,8										
Итого за Завтрак																							
			17	19	119	714	0,36	5,46	40,64	182,23	315,93	89,57	6,39	32,74	37,19								

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I							
Обед																							
15,94	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5	30,6	76,63	26,8	1,05	6,04	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								
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8								
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	42,39	47,1	94,11	293,37	80,76	5,28	47,78	283,85								

Итого за День		45	44	231	1504	0,75	47,85	87,74	276,34	609,3	170,33	11,67	80,52	321,04
---------------	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИПЛЕНИЕ

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
12,75	Плов из птицы	30/200	13	19	56	451	0,12	5,37	16,4		23,73	196,57	56,96	1,63	6,68	2,53										
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											
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42												
Итого за Завтрак																										
			19	22	109	704	0,22	5,37	18,4		41,33	258,08	77,48	3,08	21,14	2,53										

№ рец.	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Обед																										
19,51	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	7,69	120,34										
30,04	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/100	13	10	26	242	0,24	28,07	13,21		40,84	231,33	66,1	1,83	22,37	12,01										
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										
77,09	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	28	122	861	0,48	31,33	52,44		82,84	385,49	108,64	4,83	56,25	162,65										
Итого за день																										
			48	50	231	1565	0,7	36,7	70,84		124,17	643,57	186,12	7,91	77,39	165,18										

Район: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИПЛЕНИЕ

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	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																				
26	Тэфтели 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			

№ реч.	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				
Обед																				
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64				14,31	29,16	20,06	0,38	0,06				
16,88	Ши "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	250/5	6	7	9	131	0,06	29,54	7,5			39,07	44,84	20,78	0,73	5,24	33,98			
434,02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	16	15	40	352	0,33	0,93	29,36			29,51	271,28	146,46	5,22	15,69	101,83			
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2				0,32			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																				
			28	29	102	860	0,52	49,31	36,86			98,16	401,83	208,75	7,66	39,77	137,89			
Итого за День																				
			49	45	190	1427	0,73	50,8	67,06			151,14	580,34	250,11	10,32	80,72	297,93			

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИПЛЕНИЕ

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17												
Завтрак																												
4,07	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	190	6	6	31	203	0,08	1,24	34,2		120,98	111,72	18,61	0,41	8,87	8,55												
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													
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6														
Итого за Завтрак																												
			17	16	122	689	0,27	11,31	44,09		154,19	247,09	88,53	3,4	30,77	23,76												

№ рец.	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												
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												
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63														
12,19	Плов из птицы	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35	6,58	2,5												
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	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																												
			26	24	137	861	0,29	21,92	16,32		72,7	286,38	90,57	4,13	30,73	104,63												
Итого за день																												
			43	40	259	1550	0,56	33,23	60,41		226,89	533,47	179,1	7,53	61,5	128,39												

Рацион: ШК 01.09.2024г-1смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: среда

Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рел.	Примем 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																								
275,04	Чахохбили	90	12	13	6	188	0,08	4,31	24,48		16,68	113,41	16,48	1,08	10,59	39,74								
481,02	Гречка отварная рассыпчатая	160	7	5	31	196	0,23		19,2		13,73	160,66	106,71	3,6	7,46	23,52								
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																								
		23	19	75	554	0,39	4,31	43,68			42,21	317,58	139,71	5,71	32,51	63,26								

Обед																								
№ рел.	Примем 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								
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								
167,05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0,06				9,06	34,26	13	0,79										
446,06	Говядина тушеная с картошкой	180	14	15	18	266	0,16	22,61	0,04		30,11	183,86	39,87	2,85	10,17	100,43								
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																								
		38	27	102	812	0,44	43,45	7,69			114,21	491,16	123,19	9,15	30,24	200,16								
Итого за День																								
		61	46	177	1366	0,83	47,76	51,37			156,42	808,74	262,9	14,86	62,75	263,42								

Рацион: ШК 01.09.2024г 16мена 7-10лет УСИПЛЕНИЕ

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Применение 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	8	5	9	112	0,05	0,29			25,2	115,28	16,56	0,43	21,31	20,81						
37,34	Пюре картофельное с маслом сливочным	190/5	4	8	28	202	0,21	33,08	41,28		59,13	125,63	42,09	1,55	0,61	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							
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2						
Итого за Завтрак																						
			17	14	95	576	0,36	37,37	41,28		110,13	298,42	83,17	5,81	36,38	71,15						

№ рец.	Применение 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						
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						
415,01	Суп кубанский на курином бульоне	200	9	5	23	175	0,25	14,4			40,49	119,21	43,65	2,16	3,92	24,08						
420,05	Гуляш из мяса птицы	90	8	10	4	141	0,05	2,14	16,32		9,39	73,83	10,98	0,68	7,13	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	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			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																						
			29	26	116	894	0,51	55,72	34,32		112,67	315,73	95,08	5,42	43,21	168,88						
Итого за День																						
			46	40	211	1470	0,87	93,09	75,6		222,8	614,15	178,25	11,23	79,59	240,03						

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ День: пятница

Неделя: 2

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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	Мg	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
12,73	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	200/5/20	10	10	13	190	0,09	22,84	18,7		47,54	97,9	29,88	1,49	8,51	82,89										
395,02	Манник	60	4	5	32	190	0,05	0,15	32,65		38,9	56,93	8,7	0,51	8,4	31,68										
80,03	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	16	78	530	0,23	22,99	51,35		101,24	219,84	59,6	3,83	32,42	114,57										

№ рец.	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	Мg	Fe	Se	I										
Обед																										
262,1	Суп Любительский	200	4	6	21	153	0,16	11,64			22,43	102,18	57,44	2,01	2,81	81,07										
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08		31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02										
280,04	Картофель запеченный	150	4	16	35	302	0,26	43,4			25,38	126,91	50,13	1,98		40										
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины С)	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8										
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	31	112	819	0,61	77,83	11,08		100,58	448,87	172,24	6,92	44,45	143,97										
Итого за День																										
			41	47	190	1349	0,84	100,82	62,43		201,82	668,71	231,84	10,75	76,87	258,54										

Район: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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	Мg	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										
441	Кежс с начинкой 33,3г	33,3	2	7	17	143																				
Итого за Завтрак																										
			23	24	108	736	0,24		53,2			77,18	224,8	50,28	3,22	46,12	178,33									

Обед																										
№ рец.	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	Мg	Fe	Se	I										
15,94	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5			30,6	76,63	26,8	1,05	6,04	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	3	40	200	0,04		12			10,56	83,03	27,33	0,59		60									
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																										
			27	21	107	807	0,31	34,34	44,02			69,6	329,51	90,41	4,24	35,5	195,5									

Итого за День																	
			50	45	215	1543	0,55	34,34	97,22			146,78	554,31	140,69	7,46	81,62	373,83

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: вторник

Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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																	
1	Сыр (порциями)	10	3	3	3	36			0,07	26		88	50	3,5	0,1		
9,24	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	190	5	6	31	199	0,06	1,2	33,7		114,38	127,44	27,3	0,4	1,88	8,33	
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																	
		16	19	99	621	0,22	1,27	64,5			219,16	276,8	58,15	2,83	23,15	24,33	

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
Обед																	
19,84	Сул-лапша домашняя* на мясном бульоне	250	20	12	20	251	0,06	2,21	0,19		28,06	189,74	25,7	3,07	0,01	106,7	
58,28	Кулеш (гречка с мясом)	25/165	17	16	44	390	0,35	0,29		19,72	304,15	161,12	6,2	20,91	6,8		
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2		16,33	25,8	8,4	0,63	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																	
		42	29	124	910	0,54	18,7	0,19		79,06	576,24	216,67	11,2	39,83	115,58		
Итого за день																	
		58	48	223	1531	0,76	19,97	64,69		298,22	853,04	274,82	14,03	62,98	139,91		

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИПЕНИЕ

День: среда
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	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	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	319,32		128,68	281,06	21,68	3,18	39	78,59										
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											
121,05	Кондитерское изделие 20г-фрукт	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42												
101,14		100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6												
Итого за Завтрак																										
			25	25	77	622	0,25	10,61	321,32		154,28	370,57	84,2	5,23	53,46	78,59										

№ реч.	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	Р	Mg	Fe	Se	I										
Обед																										
7,05	Салат из свежеты отварной	60	1	6	5	78	0,01	5,8			21,46	25,06	12,76	0,81	0,41											
16,08	Суп из овощей со сметаной	200/5	2	8	9	117	0,07	17,02	7,5		29,18	45,56	18,02	0,69	0,18	80,97										
40,05	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатным	60/30	9	8	11	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										
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8										
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	26	110	766	0,34	44,12	25,5		122,15	307,49	84,51	5,52	54,86	237,41										
Итого за День																										
			48	51	187	1388	0,59	54,73	346,82		276,43	678,06	168,71	10,75	108,32	316										

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ
 День: четверг
 Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
 Возраст: с 7 до 10 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (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			130,85	191,97	36,17	1,9	28,8	8,6							
71,03	Шанежка наливная	60	5	9	30	219	0,07	0,04	23			12,98	43,79	7,3	0,55	6,19	17,48							
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								
139,02	Мармелад желейный	30	2		22	93																		
Итого за Завтрак																								
			18	16	120	688	0,31	1,28	57,3			158,63	300,77	64,49	4,28	50,5	26,08							

Обед																								
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I								
12,16	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/5	14	9	13	191	0,09	22,76	7,63			52,42	171,98	38	3,05	0,59	85,69							
327,07	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	10,89	34,57							
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							
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85			5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63							
Итого за Обед																								
			38	29	117	875	0,41	39,89	15,53			98,36	453,94	106,84	7,86	37,08	146,97							

Итого за День																	
			56	45	237	1563	0,72	41,17	72,83			256,99	754,71	171,33	12,14	87,58	173,05

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: пятница
Неделя: 3

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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	Мg	Fe	Se	I								
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17								
Завтрак																								
12,75	Плов из птицы	30/200	13	19	56	451	0,12	5,37	16,4		23,73	196,57	56,96	1,63	6,68	2,53								
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									
121,05	Кондитерское изделие 20г	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42										
Итого за Завтрак																								
			19	22	109	704	0,22	5,37	18,4		41,33	258,08	77,48	3,08	21,14	2,53								

№ рец.	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	Мg	Fe	Se	I								
Обед																								
19,51	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	7,69	120,34								
399,02	Тертелеи рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0,1	1,89	13,5		30,11	160,25	37,42	0,94	25,31	13,01								
447,02	Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0,18	30,29			25,02	98,92	40,21	1,53	0,21	0,12								
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8								
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	33	103	821	0,45	55,64	45,58		100,01	376,35	116,34	5,76	52,65	136,35								

Итого за День			44	55	212	1525	0,67	61,01	63,98		141,34	634,43	193,62	8,84	73,79	138,88
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИПЛЕНИЕ

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рц.	Примем 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	Мg	Fe	Se	I										
1			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04													
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																										
			22	19	90	619	0,24	4,7	68,4		75,15	220,35	53,47	2,3	29,88	152,85										

№ рц.	Примем 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	Мg	Fe	Se	I										
Обед																										
16,98	Ши "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	4,82	29,45										
167,05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0,06				9,06	34,26	13	0,79												
455	Рагу из мяса птицы	30/150	11	14	25	271	0,18	22,68	14,4		31,34	141,6	40,84	1,78	8,62	82,22										
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			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																										
			25	22	100	782	0,39	66,04	21,9		91,78	273,84	94,41	4,57	32,22	113,75										
Итого за день																										
			47	41	190	1401	0,63	70,74	90,3		166,93	494,19	147,88	6,87	62,1	266,6										

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИПЛЕНИЕ

День: вторник
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																										
170,11	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	190	7	7	35	238	0,2	1,38	36,48		138,99	185,44	46,44	1,15	3,18	9,58										
51	Булочка Ванильная	60	5	8	35	233	0,07		9		5,13	42,51	7,09	0,62	7,09	32,72										
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											
112	Шоколад Аленка	15	1	5	8	81	0,01		3		52,8	46,35	10,2	0,23												
Итого за Завтрак																										
			17	21	111	702	0,37	1,38	48,48		211,72	339,31	84,75	3,83	25,78	42,3										

Обед	№ рец.	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										
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											
12,19		Плов из птицы	30/155	12	16	43	369	0,1	4,34	16,32	19,64	166,73	45,84	1,38	6,59	2,5											
69,27		Компот из изюма витаминизированный (витамины С)	200			24	100	0,03	16,2		16,33	25,8	8,4	0,63	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																											
			24	24	123	796	0,24	22,04	16,32		65,92	262,36	81,44	3,53	30,74	104,63											
Итого за День																											
			41	45	234	1498	0,61	23,42	64,8		277,64	601,67	166,19	7,36	56,52	146,93											

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: среда
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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	Мg	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										
37,28	Пюре картофельное	190	4	4	28	169	0,21	33,08	21,28		57,93	124,13	42,09	1,54	0,61	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																										
			18	16	74	510	0,34	33,08	51,68		107,73	289,3	81,41	3,63	30,02	73,72										

№ рец.	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	Мg	Fe	Se	I										
Обед																										
12,77	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	11	216	0,08	26,94	7,66		57,05	198,06	41,55	3,52	0,77	7,3										
58,28	Кугеш (гречка с мясом)	25/165	17	16	44	390	0,35	0,29		19,72	304,15	161,12	6,2	20,91	6,8											
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8											
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																										
			39	27	105	832	0,54	47,43	7,66		99,98	573,91	229,97	12,34	41,12	16,98										
Итого за День																										
			57	43	179	1342	0,88	80,51	59,34		207,71	863,21	311,38	15,97	71,14	90,7										

Рацион: ШК 01.09.2024г 1смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (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																										
19,81	Сул картофельный с лапшой домашней с курицей	200/20	11	10	19	206	0,11	13,68	11,2			21,49	89,34	23,11	1,07	8,58	81,72									
160,04	Ватрушка с творогом	50	7	4	22	152	0,06	0,09	7,82			24,97	63,82	9,13	0,47	10,37	16,23									
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																										
			22	15	74	508	0,26	13,77	19,02			61,26	218,17	53,26	3,37	34,46	97,95									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
Обед																										
262,11	Сул Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55				28,04	127,71	71,8	2,51	3,51	101,34									
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04					5,43	20,55	7,8	0,47											
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	128	0,08	2,59	11,08			31,06	158,83	39,62	0,71	22,73	20,02									
447,02	Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0,18	30,29				25,02	98,92	40,21	1,53	0,21	0,12									
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																										
			25	28	116	816	0,6	50,23	11,08			107,72	464,1	181,72	6,6	45,28	123,56									
Итого за День																										
			47	43	190	1324	0,86	64	30,1			168,98	682,27	234,98	9,97	79,74	221,51									

Рацион: ШК 01.09.2024г-1смена 7-10лет УСИПЛЕНИЕ

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА
Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	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																							
420,05	Гуляш из мяса птицы	90	8	10	4	141	0,05	2,14	16,32		9,39	73,83	10,98	0,68	7,13	20,46							
481,02	Гречка отварная рассыпчатая	160	7	5	31	196	0,23		19,2		13,73	160,66	106,71	3,6	7,46	23,52							
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								
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6									
Итого за Завтрак																							
			21	17	94	603	0,4	12,14	35,52		42,92	306	176,21	5,91	29,05	43,98							

Обед	№ рещ.	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							
13,23	Супл картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65			43,81	109,73	39,79	2,05	4,68	100,05								
87,38	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	180/5	13	16	32	323	0,11	1,57	36,55		20,11	113,9	16,32	1,03	20,26	3,75								
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8								
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																								
			24	22	103	709	0,45	33,42	36,55		87,13	295,33	83,41	5,7	44,38	106,68								

Итого за день	45	39	197	1312	0,85	45,56	72,07		130,05	601,33	259,62	11,61	73,43	150,66
Итого за период	990	904	4160	29045	14,45	1069,64	1656,93		4076,14	13310,97	4144,16	213,5	1470,62	4406,25
Итого за период	50	45	208	1452	0,72	53,48	82,85		203,81	665,55	207,21	10,68	73,53	220,31

Примечание:

1. Примерное 4-х недельное меню разработано для детей в возрасте от 7 до 18 лет, на основании сборников:
 - 1.1. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г Пермь 2013
 - 1.2. "Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области" 2013г
 - 1.3. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г Пермь 2008
 - 1.4. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г Москва Деги плюс 2015
 - 1.5. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" г Москва 1983
- 2.(#) Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. При использовании блюда используют фрикадельки суповые.
4. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
5. В связи с непредвиденными производственными обстоятельствами в примерное меню допускается производить замену одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии таблицы
- 6 "Таблица замены продуктов по белками и углеводам" СанПин 2.3/2.4.3590-20
6. Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 младшие классы имеют возрастную категорию от 7 до 10 лет, старшие классы - с 11 до 18 лет
7. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С