

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

Г. НЕФТЕКАМСК

2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
ВОЗРАСТ С 7 ДО 10 ЛЕТ

II СМЕНА

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

«Утверждено»

Директор ООО «ГРАНД-ПИТАНИЕ»

Минязов Р.Н.

«01» сентября 2024г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2  
Чередник Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10  
Акмалидинова Н.Х.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора МОАУ СОШ №3  
Сакратова М.М.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11  
Алтайров И.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6  
Гайсина Л.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14  
Нуртдинов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

МОАУ Директор МОАУ СОШ №9  
СОИ Абдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16  
Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ гимназия №1  
Мусыреп I.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия  
Каримова А.И.



Рацион: ШК 01.09.2024г-2смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Обед</b>																							
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 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							
<b>Итого за Обед</b>			37	26	103	809	0,42	63,68	7,69		130,03	477,84	118,91	8,72	29,79	201,27							

<b>Уплотненный полдник</b>																
№	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 желтый	30	2		22	93										
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			23	17	113	686	0,24		53,2		77,18	224,8	50,28	3,22	46,12	178,33
<b>Итого за день</b>			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 Зсмена 7-10лет УСПИЕНИЕ

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рец.	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	Мg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Обед</b>																										
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									
<b>Итого за Обед</b>																										
			30	24	100	809	0,43	21,71	44,88			59,69	361,87	158,08	6,81	42,01	143,15									

<b>Уплотненный полдник</b>																	
№	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	1,23	34,08	122,61	131,62	28,9	0,57	2,19	56,5				
122,03	Плюшки московские	60	5	8	36	0,07	14,32	17,33	49,28	8,21	0,58	6,72	17,52				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			40			0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	0,09		14,5	65	21	1,8	15,45					
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>																	
			17	18	95	0,25	74,4	242,74	295,91	61,63	3,08	24,42	74,02				

<b>Итого за день</b>																	
	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 Зсмена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: среда

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
<b>Обед</b>																	
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
<b>Итого за Обед</b>			41	30	102	852	0,32	26,57	7,75			86,29	521,53	114,88	8,1	29,63	114,68

<b>Уплотненный полдник</b>																	
№ рец.	Запеканка картофельная с мясом и маслом	180/5	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			16	22	94	627	0,39	50,53	31,41			49,56	253,52	112,31	4,3	22,09	2,2
<b>Итого за день</b>			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 2смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: четверг  
Неделя: 1

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	Мг	Fe	Se	I
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Обед</b>																
15,94	Рассолылик 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
<b>Итого за Обед</b>			28	25	112	790	0,39	42,39	47,1		94,11	293,37	80,76	5,28	47,78	283,85

<b>Уплотненный полдник</b>																
№	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I
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		2
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			17	19	119	714	0,36	5,46	40,64		182,23	315,93	89,57	6,39	32,74	37,19

<b>Итого за День</b>	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 Замена 7-10лет УСИПЛЕНИЕ

День: пятница  
Неделя: 1

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	Мг	Fe	Se	I							
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
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							

Уплотненный полдник																							
№	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	Мг	Fe	Se	I							
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 Уплотненный полдник			19	22	109	704	0,22	5,37	18,4		41,33	258,08	77,48	3,08	21,14	2,53							

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

Рацион: ШК 01.09.2024г. Замена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

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)										
			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
<b>Обед</b>																	
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	Щи "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
<b>Итого за Обед</b>			28	29	102	860	0,52	49,31	36,86			98,16	401,83	208,75	7,66	39,77	137,89

<b>Уплотненный полдник</b>																	
№	Текст	60/30	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
26	Текст	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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			21	16	88	567	0,21	1,49	30,2			52,98	178,51	41,36	2,66	40,95	160,04
<b>Итого за день</b>			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. Зсмена 7-10лет УСИПЛЕНИЕ  
 День: вторник  
 Неделя: 2

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	Мg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Обед</b>																										
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	200			24	100	0,03	16,2				16,33	25,8	8,4	0,63	0,19										
75,16	Витаминизированный (витамины 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									
<b>Итого за Обед</b>			26	24	137	861	0,29	21,92	16,32			72,7	286,38	90,57	4,13	30,73	104,63									

<b>Уплотненный полдник</b>																										
№	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										
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												
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			17	16	122	689	0,27	11,31	44,09			154,19	247,09	88,53	3,4	30,77	23,76									
<b>Итого за день</b>			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 Замена 7-10лет УСИЛЕНИЕ День: среда

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		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Обед</b>																										
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 картофелем	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									
<b>Итого за Обед</b>			38	27	102	812	0,44	43,45	7,69			114,21	491,16	123,19	9,15	30,24	200,16									

<b>Уплотненный полдник</b>																										
№ 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										
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										
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			23	19	75	554	0,39	4,31	43,68			42,21	317,58	139,71	5,71	32,51	63,26									
<b>Итого за день</b>			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. Замена 7-10лет УСИЛЕНИЕ  
 День: четверг  
 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						
<b>Обед</b>																							
5,04	Салат из капусты белокачанной 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							
<b>Итого за Обед</b>			29	26	116	894	0,51	55,72	34,32		112,67	315,73	95,08	5,42	43,21	168,88							

<b>Уплотненный полдник</b>																	
№	Биточки (котлеты) Рыбные*	60	8	5	9	112	0,05	0,29		25,2	115,28	16,56	0,43	21,31	20,81		
			4	8	28	202	0,21	33,08	41,28	59,13	125,63	42,09	1,55	0,61	48,34		
37,34	Пюре картофельное с маслом сливочным	190/5															
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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			17	14	95	576	0,36	37,37	41,28	110,13	298,42	83,17	5,81	36,38	71,15		
<b>Итого за день</b>			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 2смена 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	Мг	Fe	Se	I		
Обед		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
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), тушеная 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 (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8		
200г																		
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		

Уплотненный полдник																
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 Уплотненный полдник			18	16	78	530	0,23	22,99	51,35		101,24	219,84	59,6	3,83	32,42	114,57

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

Рацион: ШК 01.09.2024г Замена 7-10лет УСИПЕНИЕ

День: понедельник

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Неделя: 3

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	Мг	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Обед</b>																				
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	Курлица 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			
<b>Итого за Обед</b>			27	21	107	807	0,31	34,34	44,02			69,6	329,51	90,41	4,24	35,5	195,5			

<b>Уплотненный полдник</b>																				
№	Котлеты из птицы	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I				
33,28	Макаронные изделия отварные	190	7	5	45	252	0,11		22,8			38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38			
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	152,95			
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	Кекс с начинкой 33,3г	33,3	2	7	17	143														
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			23	24	108	736	0,24		53,2			77,18	224,8	50,28	3,22	46,12	178,33			

<b>Итого за день</b>																	
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 Зсмена 7-10лет УСИПЕНИЕ

День: вторник

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)										
			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
<b>Обед</b>																	
19,84	Суп-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	
<b>Итого за Обед</b>			42	29	124	910	0,54	18,7	0,19		79,06	576,24	216,67	11,2	39,83	115,58	

<b>Уплотненный полдник</b>																	
1	Сыр (порциями)	10	3			36	0,07	26	88	50	3,5	0,1	1,88	8,33			
			5	6	31										1,2	33,7	114,38
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			
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			16	19	99	621	0,22	1,27	64,5	219,16	276,8	58,15	2,83	23,15	24,33		

<b>Итого за день</b>																	
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 Замена 7-10лет УСИЛЕНИЕ  
 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	Са	Р	Mg	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Обед</b>																										
7.05	Салат из свежклй 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										
<b>Итого за Обед</b>																										
			23	26	110	766	0,34	44,12	25,5		122,15	307,49	84,51	5,52	54,86	237,41										

<b>Уплотненный полдник</b>																
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
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	20	2	2	15	83	0,02		2		5,8	18	4	0,42		
101,14	Фрукт	100	2	1	21	96	0,04	10			8	28	42	0,6		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>																
			25	25	77	622	0,25	10,61	321,32		154,28	370,57	84,2	5,23	53,46	78,59
<b>Итого за день</b>																
			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-2смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: четверг

Неделя: 3

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							
<b>Обед</b>																								
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							
<b>Итого за Обед</b>			38	29	117	875	0,41	39,89	15,53			98,36	453,94	106,84	7,86	37,08	146,97							

<b>Уплотненный полдник</b>																								
№ 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								
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 желтый	30	2		22	93																		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			18	16	120	688	0,31	1,28	57,3			158,63	300,77	64,49	4,28	50,5	26,08							

<b>Итого за день</b>																	
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 2смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: пятница

Неделя: 3

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	Мг	Fe	Se	I							
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
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	Тертелги 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							

Уплотненный полдник																							
№	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I							
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 Уплотненный полдник			19	22	109	704	0,22	5,37	18,4		41,33	258,08	77,48	3,08	21,14	2,53							

Итого за день																
№	Вещество	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I
44	Б	55	212	1525	0,67	61,01	63,98		141,34	634,43	193,82	8,84	73,79	138,88		



Рацион: ШК 01.09.2024г. 2смена 7-10лет УСИЛЕНИЕ  
 День: понедельник  
 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Обед</b>																							
16,98	Ши "Новгородские" на куринном 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							
<b>Итого за Обед</b>																							
		25	22	100	782	0,39	66,04	21,9			91,78	273,84	94,41	4,57	32,22	113,75							

<b>Уплотненный полдник</b>																
№	Наименование	Масса	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
39,15	Котлеты "Нежные"	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04			
416,06	Макаронь 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	
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>																
		22	19	90	619	0,24	4,7	68,4			75,15	220,35	53,47	2,3	29,88	152,85
<b>Итого за День</b>																
		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 Замена 7-10лет УСИПЛЕНИЕ

День: вторник  
Неделя: 4

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
<b>Обед</b>																	
19,83	Сул-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
<b>Итого за Обед</b>			24	24	123	796	0,24	22,04	16,32			65,92	262,36	81,44	3,53	30,74	104,63

<b>Уплотненный полдник</b>																	
№	Наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
170,11	Каша жидкая молочная пшениная 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		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			17	21	111	702	0,37	1,38	48,48			211,72	339,31	84,75	3,83	25,78	42,3
<b>Итого за День</b>			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. Зсмена 7-10лет УСИЛЕНИЕ

День: среда

Неделя: 4

Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА

Возраст: с 7 до 10 лет

№ рещ.	Привес 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	Мг	Fe	Se	I	
Обед		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
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	
<b>Итого за Обед</b>			<b>39</b>	<b>27</b>	<b>105</b>	<b>832</b>	<b>0,54</b>	<b>47,43</b>	<b>7,66</b>		<b>99,98</b>	<b>573,91</b>	<b>229,97</b>	<b>12,34</b>	<b>41,12</b>	<b>16,98</b>	

<b>Уплотненный полдник</b>																	
№	Котлеты из птицы	60	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I	
37,28	Пюре картофельное	190	4	4	28	169	0,21	33,08	21,28			38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06	0,61	48,34
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08				11,5	43,5	16,5	1	14,4		
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			<b>18</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>510</b>	<b>0,34</b>	<b>33,08</b>	<b>51,68</b>		<b>107,73</b>	<b>289,3</b>	<b>81,41</b>	<b>3,63</b>	<b>30,02</b>	<b>73,72</b>	
<b>Итого за День</b>			<b>57</b>	<b>43</b>	<b>179</b>	<b>1342</b>	<b>0,88</b>	<b>80,51</b>	<b>59,34</b>		<b>207,71</b>	<b>863,21</b>	<b>311,38</b>	<b>15,97</b>	<b>71,14</b>	<b>90,7</b>	

Рацион: ШК 01.09.2024г Замена 7-10лет УСИПЕНИЕ

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)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Se	I				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
<b>Обед</b>																				
262,11	Суп 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), тушеная 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			
<b>Итого за Обед</b>			25	28	116	816	0,6	50,23	11,08			107,72	464,1	181,72	6,6	45,28	123,56			

<b>Уплотненный полдник</b>																				
№ 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	Мг	Fe	Se	I				
19,81	Суп картофельный с лапшой домашней с курдюком	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				
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>			22	15	74	508	0,26	13,77	19,02			61,26	218,17	53,26	3,37	34,46	97,95			
<b>Итого за День</b>			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 2смена 7-10лет УСИПЛЕНИЕ

День: пятница  
Неделя: 4

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							
Обед			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
13,23	Сул картофеля 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	Макароник 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							

Уплотненный полдник																							
№	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							
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 Уплотненный полдник			21	17	94	603	0,4	12,14	35,52		42,92	306	176,21	5,91	29,05	43,98							

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	1666,93		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, рецептур 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений" г. Пермь 2008
  - 1.4. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" г. Москва Деги плюс 2015
  - 1.5. "Сборник рецептур 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 заменить 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 витаминном С