

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 «ГРАНД-ПИТАНИЕ»  
Минязов Р.Н.  
«05» ноября 2024г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №2  
Чередник А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №3  
Хафизов И.И.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №6  
Гайсина Л.Ю.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №9  
Ибрахимова Р.Д.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №10  
Акматалинов Н.Х.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №11  
Аблязов И.Г.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №14  
Нурлинов Р.Р.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ СОШ №16  
Разорина О.В.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Гимназия №1  
Мусина Г.А.



СОГЛАСОВАНО  
Директор МОАУ Башкирская гимназия  
Каримова А.И.



Рацион: ШК 05.11.2024г 1смена 7-10лет

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									
<b>Завтрак</b>																										
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											
139,02	Мармелад желевый	30	2		22	93																				
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			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										
<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													
446,03	Говядина тушеная с картофелем	180	14	15	18	266	0,16	22,61	0,04	30,11	183,86	39,87	2,85	10,56	100,43											
69,27	Компот из изюма	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	30,18	201,27											

<b>Итого за день</b>			60	43	216	1495	0,66	63,68	60,89		207,21	702,64	169,19	11,94	76,3	379,6
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	------	-------



Рацион: ШК 05.11.2024г 1смена 7-10лет

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)	Витаминный состав (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>Завтрак</b>																							
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	Плошки 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								
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2							
<b>Итого за Завтрак</b>																							
			18	18	115	696	0,27	5,45	74,4		256,74	309,91	69,63	5,88	24,42	76,02							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (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	11,3,3	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>Итого за День</b>																							
			48	42	215	1505	0,7	27,16	119,28		316,43	671,78	227,71	12,69	66,43	219,17							

Рацион: ШК 05.11.2024г 1гомена 7-10лет

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)	Витаминные (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	
<b>Завтрак</b>																	
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		
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4	
<b>Итого за Завтрак</b>																	
			14	21	98	587	0,39	52,53	31,41		60,76	238,72	81,11	6,34	22,45	4,6	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
<b>Обед</b>																	
16,68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16	11	12	211	0,12	21,83	7,65		45,71	195,44	38,18	3,11	0,42	106,35	
48,3	Плов из отварной говядины	180	20	19	42	424	0,1	1,94	0,1		20,91	257,25	52,16	3,21	10,05	6,25	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	55	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9	7,73	0,8	
75,03	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	40	3		22	104	0,06				9,2	34,8	13,2	0,8	11,52	1,28	
<b>Итого за Обед</b>																	
			41	30	102	852	0,32	26,57	7,75		86,29	521,53	114,88	8,1	29,83	114,68	
<b>Итого за День</b>																	
			55	51	200	1439	0,71	79,1	39,16		147,05	760,25	195,99	14,44	52,28	119,28	

Рацион: ШК 05.11.2024г-1смена 7-10лет

День: четверг  
Неделя: 1

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

№ рц.	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>Завтрак</b>																										
5,34	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Гаркулес" с маслом сливочным	190	7	8	28	215	0,18	1,46	37,64	153,13	199,31	53,89	1,21	10,8	41,75											
53,19	Запеканка из творога со ступенным молоком	60/30	15	6	28	226	0,05	0,58	23,11	165,14	181,51	25,03	0,4	22,62	22,7											
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 Завтрак</b>			27	15	109	683	0,34	6,04	60,75	347,07	459,83	107,94	6,24	48,93	66,45											

№ рц.	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										
<b>Обед</b>																										
15,7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5	30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93											
261,24	Птица, тушеная в соусе с овощами	90	11	13	7	191	0,08	5,42	21,6	20,18	108,69	20,25	1,11	9,63	59,29											
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18	21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75											
69,06	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	48,08	283,85											
<b>Итого за день</b>			55	40	221	1473	0,73	48,43	107,85	441,18	753,2	188,7	11,52	97,01	350,3											



Рацион: ШК 05.11.2024г 1смена 7-10лет

День: пятница  
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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17												
<b>Завтрак</b>																												
12,75	Плов из птицы	30/200	16	20	56	472	0,12	5,36	16,32		30,47	197,63	57,33	1,68	9,88	76,12												
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													
121,16	Печенье Шахматное сахарное	28	2	3	21	117	0,02		2,8		8,12	25,2	5,6	0,59														
83,25	Киви	100	1		8	47	0,02	180			40	34	25	0,8	0,4	1,3												
<b>Итого за Завтрак</b>																												
			23	24	123	806	0,24	185,36	19,12		90,39	300,34	104,45	4,1	24,74	77,42												

№ 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												
19,63	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34												
30,05	Рыба (минтай), запеченная с картофелем по-русски	50/30/100	13	8	26	225	0,24	28,07	42,01		46,24	234,1	66,32	1,87	22,93	52,01												
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06													
168,01	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												
<b>Итого за Обед</b>																												
			29	26	122	844	0,48	31,33	81,24		88,24	388,26	108,86	4,87	56,85	202,65												

Итого за День	52	50	245	1650	0,72	216,69	100,36	178,63	688,6	213,31	8,97	81,59	280,07
---------------	----	----	-----	------	------	--------	--------	--------	-------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 05.11.2024г. 1 смена 7-10лет

День: понедельник  
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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
26	Тертели 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			
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2		
<b>Итого за Завтрак</b>			22	16	108	659	0,23	5,49	30,2		66,98	192,51	49,36	5,46	40,95	162,04		

№ 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		
<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			
16,9	Щи "Новгородские" на куринном бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0,06	29,54	7,5		38,7	44,71	20,75	0,73	5,34	29,98		
434,02	Каша гречневая с мясом птицы	30/150	19	15	40	373	0,33	0,93	29,36		29,51	271,28	146,46	5,22	18,77	101,83		
47	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>			31	27	102	858	0,52	49,31	36,86		97,79	401,7	208,72	7,66	42,95	133,89		

Итого за День	53	43	210	1517	0,75	54,8	67,06		164,77	594,21	258,08	13,12	83,9	295,93
---------------	----	----	-----	------	------	------	-------	--	--------	--------	--------	-------	------	--------

Рацион: ШК 05.11.2024г 1смена 7-10лет

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)	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									
<b>Завтрак</b>																										
4,07	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	190	6	6	31	203	0,08	1,24	34,2			123,08	112,14	18,74	0,43	8,87	31,35									
59,1	Пудинг из творога (запеченый) с молоком стуженым	60/30	15	5	27	214	0,05	0,58	29,06			164,06	183,81	25,21	0,41	23,31	7,2									
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										
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12				19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4									
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			25	12	116	623	0,26	13,82	63,26			321,14	374,16	75,77	5,31	48,05	40,95									

№ 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	Mg	Fe	Se	I										
<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									
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	14	17	42	376	0,1	4,22	16,32			24,47	164,42	44,89	1,39	9,01	60,1									
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>																										
			28	25	137	877	0,29	21,92	16,32			78	287,46	90,89	4,17	33,16	162,23									

Итого за День			53	37	253	1500	0,55	35,74	79,58		399,14	661,62	166,66	9,48	81,21	203,18
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------



Рацион: ШК 05.11.2024г 1смена 7-10лет

День: среда  
Неделя: 2

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

№ рц.	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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
<b>Завтрак</b>																							
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								
101,08	Мандарины	100	1		8	38	0,06	38			35	17	11	0,1									
<b>Итого за Завтрак</b>																							
			24	19	83	592	0,45	42,31	43,68		77,21	334,58	150,71	5,81	32,51	63,26							

№ рц.	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	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									
446,03	Говядина тушеная с картофелем	180	14	15	18	266	0,16	22,61	0,04		30,11	183,86	39,87	2,85	10,56	100,43							
396	Пшеничный 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	30,63	200,16							
<b>Итого за день</b>																							
			62	46	185	1404	0,89	85,76	51,37		191,42	825,74	273,9	14,96	63,14	263,42							

Рацион: ШК 05.11.2024г 1смена 7-10лет

День: четверг  
Неделя: 2

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

№ рец.	Приним 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>Завтрак</b>																										
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									
36,08	Рис отварной	190	5	7	51	287	0,06		35,6			14,6	106,7	34,62	0,76		76									
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06										
75,04	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	28	130	0,08					11,5	43,5	16,5	1	14,4										
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60						122	96	15	0,1		9,1									
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			20	16	103	629	0,19	0,29	35,6			173,6	361,49	82,7	2,32	35,77	105,91									

<b>Обед</b>																										
№ рец.	Приним 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										
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98				25,9	19,04	10,34	0,35	0,18	1,51									
415,02	Суп Кубанский на курином бульоне	200	9	5	23	175	0,25	14,4			40,49	119,21	43,65	2,16	4,16	24,08										
420,05	Гуляш из мяса птицы	90	9	11	4	150	0,05	2,14	16,32		9,39	73,83	10,98	0,68	8,41	20,46										
33	Макаронные изделия отварные	150	6	4	35	199	0,09		18		21,62	47,1	8,66	0,9	13,2	120,75										
47	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>																										
			30	27	116	903	0,51	55,72	34,32		112,67	315,73	95,08	5,42	44,73	168,88										
<b>Итого за День</b>																										
			50	43	219	1532	0,7	56,01	69,92		286,27	677,22	177,78	7,74	80,5	274,79										

Рацион: ШК 05.11.2024г 1смена 7-10лет

День: пятница  
Неделя: 2

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

№ реч.	Приним 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	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
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	0,05											
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 Завтрак</b>																										
			19	21	86	611	0,24	22,99	54,35		154,04	266,19	69,8	4,06	32,42	114,57										

№ реч.	Приним 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										
<b>Обед</b>																										
262,04	Суп Любительский	200	4	5	21	144	0,16	11,64			22,43	102,16	57,44	2,01	3,01	81,07										
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02										
280,02	Картофель, запеченный по-домашнему	150	4	16	35	302	0,26	43,38			25,37	126,85	50,11	1,98	0,87	40										
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>																										
			23	30	112	813	0,61	77,81	6,08		100,82	448,55	172,25	6,92	45,52	149,97										

Итого за день	42	51	198	1424	0,85	100,8	60,43		254,86	714,74	242,05	10,98	77,94	264,54
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------



Рацион: ШК 05.11.2024г 1смена 7-10лет

День: понедельник  
Неделя: 3

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

№ рещ.	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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
<b>Завтрак</b>																						
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	Кеос с Начинкой 33,3г	33,3	2	7	17	143																
<b>Итого за Завтрак</b>																						
			23	24	108	736	0,24		53,2		77,18	224,8	50,28	3,22	46,12	178,33						

№ рещ.	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						
15,7	Рассолыник ленинградский на куврином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5		30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93						
342,08	Курица тушеная	90	12	11	3	156	0,06	1,37	24,52		11,67	102,55	12,58	0,87	10,15	32,49						
36	Рис отварной	150	4	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	35,8	195,5						

<b>Итого за День</b>		50	45	215	1543	0,55	34,34	97,22		146,78	554,31	140,69	7,46	81,92	373,83
----------------------	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Рацион: ШК 05.11.2024г-1смена 7-10лет

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)	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>Завтрак</b>																										
1	Сыр (порциями)	10	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		116,47	127,87	27,43	0,42	1,88	31,13										
49	Булочка дорожная	60	4	9	35	236	0,07		4,8		1,98	34,35	6,33	0,5	5,76	16										
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06											
77,02	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	50	4	1	23	110	0,09				14,5	65	21	1,8	15,45											
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2										
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			17	19	119	713	0,24	5,27	64,5		235,25	291,23	66,28	5,65	23,15	49,13										

№ 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										
<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 (речка с мясом)	25/165	29	20	44	474	0,38	0,77	0,13		28,43	421,15	174,34	8,1	20,66	11,21										
69,27	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>																										
			54	33	124	994	0,57	19,18	0,32		87,77	693,24	229,89	13,1	39,58	119,99										
<b>Итого за День</b>																										
			71	52	243	1707	0,81	24,45	64,82		323,02	984,47	296,17	18,75	62,73	169,12										

Рацион: ШК 05.11.2024г 1смена 7-10лет

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	Мg	Fe	Se	I										
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
55,21	Омлет натуральный	180	17	21	3	273	0,11	0,61	3,19,32		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											
121,16	Печенье Шахматное сахарное	28	2	3	21	117	0,02		2,8		8,12	25,2	5,6	0,59												
101,08	Мандарины	100	1		8	38	0,06	38			35	17	11	0,1												
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			24	25	70	598	0,27	38,61	322,12		183,6	366,77	54,8	4,9	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	Са	Р	Мg	Fe	Se	I										
<b>Обед</b>																										
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	6	5	78	0,01	5,8			21,46	25,06	12,76	0,81	0,41											
16,09	Суп из овощей со сметаной	205	2	6	9	99	0,07	17,02	7,5		29,18	45,52	18,02	0,69	0,34	80,97										
40,05	Выпечки (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	24	110	748	0,34	44,12	25,5		122,15	307,45	84,51	5,52	55,02	237,41										

Итого за день	47	49	180	1346	0,61	82,73	347,62		305,75	674,22	139,31	10,42	108,48	316
---------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	--------	-----



Рацион: ШК 05.11.2024г. 1смена 7-10лет

День: четверг

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	Mg	Fe	Se	I							
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17						
<b>Завтрак</b>																							
100,29	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	190	7	6	35	226	0,15	1,24	34,3	132,95	192,4	36,3	1,92	28,8	31,4								
53,19	Запеканка из творога со стученным молоком	60/30	15	6	28	226	0,05	0,58	23,11	165,14	181,51	25,03	0,4	22,62	22,7								
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																	
<b>Итого за Завтрак</b>																							
			28	13	118	695	0,29	1,82	57,41	312,89	438,92	82,35	4,15	66,93	54,1								

<b>Обед</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	Mg	Fe	Se	I							
12,25	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	0,69	85,69								
327,06	Говядина тушеная с овощами в соусе	180	14	16	18	275	0,15	17,07	0,05	25,04	183,67	39,71	2,75	11,19	34,57								
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06									
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	37,48	146,97								
<b>Итого за день</b>																							
			66	42	235	1570	0,7	41,71	72,94	411,25	892,86	189,19	12,01	104,41	201,07								

Рацион: ШК 05.11.2024г. 1смена 7-10лет

День: пятница  
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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
<b>Завтрак</b>																										
12,75	Плов из птицы	30/200	16	20	56	472	0,12	5,36	16,32		30,47	197,63	57,33	1,68	9,88	76,12										
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											
121,16	Печенье Шахматное сахарное	28	2	3	21	117	0,02		2,8		8,12	25,2	5,6	0,59												
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4										
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			22	24	140	815	0,26	17,36	19,12		69,59	279,54	90,25	5,94	24,7	78,52										

№ 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										
<b>Обед</b>																										
19,63	Суп куллама по-деревенски на куринном бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08		21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34										
399,02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0,1	1,89	13,5		33,06	160,85	37,59	0,96	25,31	45,01										
447	ТК Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0,18	30,29			29,44	99,82	40,48	1,56	0,72	48,12										
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамины 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>																										
			25	33	103	821	0,45	55,64	45,58		107,38	377,85	116,78	5,81	53,2	216,35										
<b>Итого за день</b>																										
			47	57	243	1636	0,71	73	64,7		176,97	657,39	207,03	11,75	77,9	294,87										

Рацион: ШК 05.11.2024г 1смена 7-10лет

День: понедельник  
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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
<b>Завтрак</b>																				
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					
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2				
<b>Итого за Завтрак</b>			23	19	110	711	0,26	8,7	68,4		89,15	234,35	61,47	5,1	29,88	154,85				

№ 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				
<b>Обед</b>																				
16,99	Щи "Новгородские" на курином бульоне с со сметаной	230/5	6	7	8	121	0,05	27,16	7,5		36,11	41,43	19,12	0,67	4,91	29,45				
167,05	Гренки из пшеничного хлеба	25	3		19	93	0,06				9,06	34,26	13	0,79						
455,03	Рагу из мяса птицы	30/150	11	14	25	271	0,18	22,68	14,4		31,34	141,6	40,84	1,78	9	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	32,69	113,75				
<b>Итого за день</b>			48	41	210	1493	0,65	74,74	90,3		180,93	508,19	155,88	9,67	62,57	268,6				



Рацион: ШК 05.11.2024г 1смена 7-10лет

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)	Витаминные (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								
<b>Завтрак</b>																								
170,11	Каша жидкая молочная пшеница с маслом сливочным	190	7	7	35	238	0,2	1,38	36,48		141,09	185,87	46,56	1,17	3,18	32,38								
59,1	Гуляг из творога (запеченый) с молоком стуженым	60/30	15	5	27	214	0,05	0,58	29,06		164,06	183,81	25,21	0,41	23,31	7,2								
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 Завтрак</b>																								
			27	18	103	683	0,35	1,96	68,54		372,75	481,04	102,99	3,64	42	39,58								

№	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								
<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								
12,19	Глюв из птицы	30/155	14	17	43	386	0,1	4,34	16,32		25,09	167,84	46,17	1,42	9,1	61,7								
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>																								
			26	25	123	813	0,24	22,04	16,32		71,37	263,47	81,77	3,57	33,25	163,83								

Итого за день	53	43	226	1496	0,59	24	84,86		444,12	744,51	184,76	7,21	75,25	203,41
---------------	----	----	-----	------	------	----	-------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------

Район: ШК 05.11.2024г-1смена 7-10лет

День: среда  
Неделя: 4

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

№ реч.	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>Завтрак</b>																										
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4			38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38									
37,34	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										
101,08	Мандарины	100	1	20	82	38	0,06	38				35	17	11	0,1											
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			19	20	82	581	0,4	71,08	71,68			143,93	307,8	92,41	3,74	30,02	73,72									

№ реч.	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										
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	29	20	44	474	0,38	0,77	0,13			28,43	421,15	174,34	8,1	20,66	11,21									
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>																										
			51	31	105	916	0,57	47,91	7,79			108,69	690,91	243,19	14,24	40,87	21,39									
<b>Итого за день</b>																										
			70	51	187	1497	0,97	118,99	79,47			252,62	998,71	335,6	17,98	70,89	95,11									

Рацион: ШК 05.11.2024г. 1смена 7-10лет

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)	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					
<b>Завтрак</b>																						
19,81	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	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						
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60						122	96	15	0,1		9,1					
<b>Итого за Завтрак</b>																						
			25	18	79	568	0,26	13,77	19,02			183,26	314,17	68,26	3,47	34,46	107,05					

№ 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	Mg	Fe	Se	I						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
<b>Обед</b>																						
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					
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	131	0,08	2,59	6,08			31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02					
447	ТК Картофель тушеный	150	3	13	24	225	0,18	30,29				29,44	99,82	40,48	1,56	0,72	48,12					
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	819	0,6	50,23	6,08			112,39	464,76	182,02	6,63	46,05	177,56					

Итого за день	50	46	195	1387	0,86	64	25,1		295,65	778,93	250,28	10,1	80,51	284,61
---------------	----	----	-----	------	------	----	------	--	--------	--------	--------	------	-------	--------



Рацион: ШК 05.11.2024г 1смена 7-10лет

День: пятница  
Неделя: 4

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

№ рец.	Привем 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	Мг	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
<b>Завтрак</b>																										
420,05	Гуляш из мяса птицы	90	9	11	4	150	0,05	2,14	16,32			9,39	73,83	10,98	0,68	8,41	20,46									
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										
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12				19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4									
<b>Итого за Завтрак</b>																										
			20	17	98	572	0,4	14,14	35,52			54,12	291,2	145,01	7,95	30,69	46,38									

№ рец.	Привем 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	Мг	Fe	Se	I										
13,17	Супл картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6	6	21	160	0,23	11,65				43,81	109,73	39,79	2,05	4,88	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									
<b>Итого за Обед</b>																										
			24	22	103	709	0,45	33,42	36,55			87,13	295,33	83,41	5,7	44,58	106,68									

Итого за день		44	39	201	1281	0,85	47,56	72,07				141,25	586,53	228,42	13,65	75,27	153,06
Итого за период		1076	911	4297	29895	14,56	1353,69	1755				5265,3	14430,12	4240,7	234,84	1560,23	5009,96
Итого за период		54	46	215	1495	0,73	67,68	87,75				263,27	721,51	212,04	11,74	78,01	250,5

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, корнешлоды и др) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки
3. В меню включены соки натуральные и кондитерские изделия промышленного производства.
4. 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
5. 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
6. Согласно Программы производственного контроля предприятия проводится витаминизация третьих блюд витамином С