

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №4
г. Нефтекамск
Сосулов Д. Ю.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №12
г. Нефтекамск
Заринова Л. Р.



Согласовано
Директор МОАУ
СОШ с. Амзя
г. Нефтекамск
Ялалеева А. М.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №7
г. Нефтекамск
Байрузова Н. Л.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №13
г. Нефтекамск
Холбан Л. А.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ
с. Ташиново
г. Нефтекамск
Бурханова Р. М.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №17
г. Нефтекамск
Галиев Р. З.



Согласовано
Директор МОАУ СОШ №15
с. Энергетик
г. Нефтекамск
Давлетгареева И. Н.



Согласовано
Директор МОАУ Полилингвальная
Многопрофильная ШИ г. Нефтекамск
Ситдииков Р. В.



УТВЕРЖДАЮ
ИП Умурбаева З. Ф.
"01" сентября 2026г.



МЕНЮ

4-х недельное для организации питания детей с 7-11 лет
на осенне-зимний период

г. Нефтекамск
01 сентября 2026г.

г. Нефтекамск
01 сентября 2026г.

Рацион: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
296	Котлеты из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72						0,1			
202	Макаронные изделия отварные	190	7,36	4,49	46,95	257,82	0,11		20		23,4	61,3	11,2	1,15	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94					0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06				10	32,5	7	0,55	
Итого за Завтрак		500	20,81	15,86	84,25	563,98	0,17		20		33,7	94	18,2	1,73	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0		220,0	220	50,0	2,40	
Обед															
81	Борщ на курином бульоне со сметаной	230/5	15,17	10,39	9,34	192,88	0,07	19,2	8,4		47,4	177,2	35,1	3,11	
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05				7,4	27,8	10,6	0,64	
598	Рагу из мяса птицы	30/150	11,0	14,00	25,00	271,00	0,17	23,48	1,8		34,1	133,7	59,6	1,73	
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03				16,5	25,8	8,4	0,65	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07	9,1	0,72		13	42,3	9,1	0,72	
Итого за Обед		700	34,1	25,5	107,2	797,5	0,4	42,78	10,2		118,4	406,8	122,8	6,9	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,360	18,0	0,20		330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1200	54,91	41,32	191,43	1361,46	0,560	42,68	30,2		152,1	500,8	141	8,58	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,600	30,0	0,40		550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
356	Каша "Дружба" с м/сл	190	7,00	7,00	37,34	238,81	0,14	1,36	36,1		135,3	168,4	40	0,85	
184	Плюшка московская	60	5,00	8,00	36,00	211,93	0,07		7,5		10,8	39,8	6,7	0,58	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94					0,3	0,1		0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		500	15,80	15,50	101,84	583,18	0,3	1,36	43,6		160,9	273,3	67,7	3,26	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0		220,0	220	50,0	2,40	
Обед															
113	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,25	4,67	11,14	95,55	0,03	0,8	10		16,3	29,1	4,6	0,41	
441	Чахохбили	50/40	13,49	15,49	4,1	207,38	0,05	4,82	3,1		16	109,3	54,2	1,05	
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	7,93	5,69	35,81	225,86	0,27		20		20	189	125,6	4,3	
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	0,06	23,88	98,87	0,01	1,29			8,5	11,9	2,4	0,9	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04				7,3	32,5	10,5	0,9	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Обед		725	28,82	26,56	103,68	767,51	0,44	6,91	33,10		76,10	398,10	202,90	7,92	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2		330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1225	44,62	42,06	205,52	1350,69	0,74	8,27	76,7		237	671,4	270,6	11,18	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4		550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
421	Макаронник с мясом и м/сл	180/5	14,7	18,06	33,55	355,6	0,12	1,38	31,5	28,8	146	21,8	2,37	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64	
Итого за Завтрак		555	19,18	19,04	77,81	549,44	0,22	13,38	31,50	58,30	191,80	39,60	5,59	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	250/5	16,00	11,14	12,00	211,39	0,12	21,83	9	45,7	195,4	38,2	3,11	
370	Плов из отварной говядины	25/155	20,00	19,00	42,00	424,00	0,08	1,69		21,4	183,8	44,7	2,06	
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		14,00	58,00		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44	
Итого за Обед		700	41,02	30,79	96,75	833,24	0,28	25,12	9,00	84,30	438,60	99,50	6,57	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1255	60,2	49,83	174,56	1382,68	0,5	38,5	40,5	142,6	630,4	139,1	12,16	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	190	6,98	8,23	28,54	217,03	0,18	1,48	37,9	159,6	202,2	54,6	1,26	
424	Булочка домашняя	60	4,64	7,11	37,27	231,41	0,07		38,4	11,9	40,3	6,8	0,57	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94				0,3	0,1		0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		500	15,42	15,84	94,31	580,88	0,34	1,48	76,3	186,3	307,6	82,4	3,66	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
96,03	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной	250/5	6,00	7,00	18,0	164,00	0,13	16,77	7,5	40	264,1	34,3	1,05	
596	Птица, тушенная в соусе с овощами	90	11,82	13,0	7,00	191,00	0,04	2,74	2,7	16,1	91,1	44,1	0,87	
203	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93	
507	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
Итого за Обед		760	28,92	25,12	106,91	786,50	0,34	23,51	30,2	96,7	451	100,1	4,5	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	110,22	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1260	44,34	40,96	201,22	1367,38	0,68	24,99	106,50	283,00	758,60	182,50	8,16	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
291	Плов из отварной птицы	30/220	14,02	16,74	60,39	449,03	0,1	4,65	1,9	31,4	193	76,8	1,64
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94				0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55
Итого за Завтрак		500	18,02	17,24	89,89	586,47	0,16	4,65	1,9	41,7	225,6	83,8	2,22
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40
Обед													
75,03	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6,0	10,00	16,00	185,00	0,11	9,85	8,3	30,5	304,2	27,9	0,8
349	Рыба запеченная с картофелем по-русски	50/130	13,00	8,00	26,0	225,00	0,19	18,65	7,7	45,8	204,6	56,6	1,49
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94				0,3	0,1		0,03
421	Сдоба обыкновенная	60	5,03	8	36,00	235,00	0,08		16,3	12,3	42,8	7,5	0,61
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		755	29,07	26,65	116,75	812,79	0,46	28,50	32,30	104,20	610,20	108,10	4,27
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,0	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1255	41,12	40,94	190,39	1291,47	0,52	22,65	2,11	371,70	555,60	158,80	5,82
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,0	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Рацион: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2 Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
389	Тефтели из говядины в томатном соусе п/ф	60/30	10,55	11,00	11,15	179,53	0,01	2,85	10,2	4,3	88,9	15,9	0,8	
202	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,2	5,00	39,55	222,33	0,1		20	21,4	52,2	9,5	0,98	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
Итого за Завтрак		500	20,75	16,50	83,20	539,30	0,17	2,85	30,20	36,00	173,70	32,40	2,36	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
50	Салат из свеклы отварной 60 %	60	1,00	6,00	5,02	78,0	0,01	5,7		21,1	24,6	12,5	0,8	
287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6,00	6,0	9,00	108,00	0,08	29,54	7,5	50,1	269,8	29,8	0,73	
217	Каша гречневая с птицей	30/150	19,00	15,00	40,0	373,00	0,31	0,49	1,8	24,4	257,9	163,4	5,09	
503	Кисель из сока плодово-ягодного	200			32,54	131,1				0,3			0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
Итого за Обед		760	30,94	27,65	115,81	832,45	0,47	35,73	9,30	108,90	594,60	214,80	7,37	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1260	51,69	44,15	199,01	1371,75	0,64	38,58	39,50	144,90	768,30	247,20	9,73	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возраст: с 7 до 11 лет

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
182,07	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с м/сл	190	7,00	7,00	38,00	236,00	0,14	1,17	33,1		146,9	218,7	32,7	0,88	
567	Булочка " Российская"	60	5,00	8,0	37,00	240,00	0,06	0,07	31		17,4	44	6,9	0,58	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94					0,3	0,1		0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		500	15,80	15,50	106,50	608,44	0,29	1,24	64,10		179,10	327,80	60,60	3,29	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0		220,0	220	50,0	2,40	
Обед															
113,04	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	9,00	8,57	35,00	232,00	0,06	1	12,5		32,1	271,4	15,2	0,52	
291	Плов из отварной птицы	30/155	14,00	17,00	42,58	376,00	0,08	3,36	1,9		25,7	152,3	62,2	1,3	
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03				16,5	25,8	8,4	0,65	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07				13	42,3	9,1	0,72	
Итого за Обед		700	28,40	26,32	134,96	866,40	0,24	4,36	14,40		87,30	491,80	94,9	3,19	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18,00	0,20		330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1200	44,20	41,82	241,46	1474,84	0,53	5,60	78,50		266,40	819,6	155,5	6,48	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30,00	0,40		550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
206	Котлеты из птицы п/ф	60	9,45	10,87	7,8	168,72						0,1			
658	Каша гречневая с овощами	190	9,55	21,00	43,20	225,01	0,25	1,33			23,8	180,5	119,0	4	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94					0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06				10	32,5	7	0,55	
Итого за Завтрак		500	23,00	32,37	83,50	496,95	0,44	3,23	22		45,7	344	201,6	6,64	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0		220,0	220	50,0	2,40	
Обед															
131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	230/5	15,75	11,00	17,00	235,00	0,11	16,5	9		54,7	202	44,1	3,65	
170,03	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	1,00	15,46	75,2	0,05				7,4	27,8	10,6	0,64	
501,01	Говядина тушеная с картофелем	25/155	14,00	15,0	18,00	266,00	0,15	21,92			24,8	149,5	35,5	2,27	
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		14,00	58,00		1,6			1,9	0,9	0,5	0,06	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	12,00	52,25	0,04				7,3	32,5	10,5	0,9	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	22	87,6	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Обед		700	37,30	27,65	98,46	774,05	0,39	40,02	9,00		104,10	438,70	106,80	7,96	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2		330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1200	60,30	60,02	181,96	1271,00	0,83	43,25	31,00		149,80	782,70	308,40	14,60	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4		550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

возраст: с / до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	8	13,3	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46	
414	Рис отварной	190	7,00	7,00	50,7	269,42	0,06		25,2	16,9	106,5	34,8	0,77	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
Итого за Завтрак		500	20,00	15,50	96,50	541,83	0,17	0,30	25,20	53,80	260,80	59,30	1,81	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,00	6,00	82,00	0,02	23,01		29,6	19,8	10,6	0,4	
248	Суп "Кубанский" на курином бульоне	200	9,00	6,0	23,00	175,00	0,18	2,4		34,2	195,1	28,2	1,39	
580	Гуляш из мяса птицы	30/60	11,53	9,00	4,00	150,00	0,03	1,17	5,5	6,7	79,4	39,1	0,69	
203	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,31	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93	
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	0,06	23,88	98,87	0,01	1,29		8,5	11,9	2,4	0,9	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
Итого за Обед		765	32,78	26,02	123,21	858,72	0,40	27,87	25,50	112,70	397,60	98,40	5,01	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1265	52,78	41,52	219,71	1400,55	0,57	28,17	50,7	166,5	658,4	157,7	6,82	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

возраст: с / До 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
128	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной	200/5/20	12,00	16,00	31,00	269,00	0,05	12,96	8,7	46,6	228,7	39,8	1,08	
434	Булочка молочная	60	6,00	5,00	34,68	192,7	0,09	0,31	4,8	38,9	63,2	11,1	0,61	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94				0,3	0,1		0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		535	21,80	21,50	97,18	594,14	0,23	13,27	13,50	100,30	357,00	71,90	3,52	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
271	Суп "Любительский"	200	5,00	5,00	21,08	144,00	0,16	11,52		23,4	101,6	57,1	2,01	
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	8,00	4,75	131,00	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85	
633,01	Картофель запеченный по-домашнему	150	4,00	16,00	38,02	302,00				2,2	0,6	0,1	0,02	
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
Итого за Обед		715	24,53	29,65	100,10	747,29	0,32	15,04	6,20	80,40	314,10	111,50	3,63	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1250	46,33	51,15	197,28	1341,43	0,55	28,31	19,7	180,7	671,1	183,4	7,15	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак																
206	Котлеты из птицы	60	9,45	10,87	7,8		168,72						0,1			
202	Макаронные изделия отварные	190	7,36	4,49	46,95		257,82	0,11		20		23,4	61,3	11,2	1,15	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10		27,94					0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5		109,5	0,06				10	32,5	7	0,55	
Итого за Завтрак		500	20,81	15,86	84,25		563,98	0,17		20		33,7	94	18,2	1,73	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00		470,0	0,24	12	0		220,0	220	50,0	2,40	
Обед																
96,03	Рассольник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной	250/5	6,00	9,00	18,0		164,00	0,13	16,77	7,5		40	264,1	34,3	1,05	
569	Птица тушеная	45/45	12,47	11,00	3,00		156,00	0,03	0,54	2,9		7,8	84,9	41,2	0,72	
628	Рис отварной	150	4,0	5,0	40,00		210,00	0,04		12		6,6	80	26,4	0,54	
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,31	0,06	23,88		98,87	0,01	1,29			8,5	11,9	2,4	0,9	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75		52,25	0,04				7,3	32,5	10,5	0,9	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18		87,6	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Обед		760	27,62	25,71	113,63		768,72	0,29	18,60	22,40		78,20	499,40	120,40	4,55	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50		705,00	0,36	18	0,2		330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1260	48,43	41,57	197,88		1332,7	0,46	18,6	42,4		111,9	593,4	138,6	6,28	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50		1175,00	0,60	30	0,4		550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
361	Каша рисовая молочная жидкая с м/сл	190	8,00	6,61	32,65	212,21	0,07	1,45	37,5	139,1	145,7	30,4	0,45	
665	Булочка Дорожная	60	4,33	9,00	35,00	236,0	0,07		36	10,8	36,9	6,4	0,52	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94				0,3	0,1		0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		500	16,1	16,1	99,2	580,7	0,2	1,5	73,5	164,7	247,7	57,8	2,8	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
113	Суп-лапша домашняя (бульон мясной)	250	20,46	12,03	20,00	251,00	0,09	1,71	14,4	35,3	211,5	25,8	3,39	
217,06	Кулеш с мясом (гречка)	25/165	29,00	20,00	44,00	474,00	0,35	0,28		27,6	305,7	161,6	6,26	
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
Итого за Обед		705	54,9	32,8	121,4	983,4	0,5	2,0	14,4	92,4	585,3	204,9	11,0	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1205	71,0	48,9	220,5	1564,1	0,8	3,4	87,9	257,1	833,0	262,7	13,8	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
210,02	Омлет натуральный	160	15,00	19,00	5,00	245,00	0,09	1,22	216,6	158	237,1	22,8	2,08	
64	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	28,0	130,0	0,06			10	32,5	7	0,55	
112	Фрукт	120	0,48	0,48	25,00	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,6	
Итого за Завтрак		530	19,5	20,0	68,0	471,4	0,2	13,2	216,6	187,5	282,9	40,6	5,3	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
7	Салат из моркови	60	1,00	6,05	5,00	80,0	0,03	2,64		14,3	29,2	20,1	0,4	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,00	7,00	12,00	105,00	0,05	16	7,5	38,5	44,4	20,2	1,0	
345,03	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным	60/30	11,00	10,00	13,00	146,00	0,01	1,35	7,2	2,5	4,4	1,9	0,1	
203	Макаронные изделия отварные	150	6,00	4,80	37,08	210,5	0,09		20	20,7	49,1	9	0,93	
841	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	93,00	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	2,0	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44	
Итого за Обед		770	25,17	28,51	118,23	774,35	0,27	25,87	34,70	97,80	188,80	69,10	3,85	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1300	44,65	48,49	186,23	1245,75	0,46	39,09	251,3	285,3	471,7	109,7	9,15	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15
Завтрак														
349	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сл	190	8,87	7,00	35,9	228,76	0,11	1,24	38		212,3	182,1	32,4	0,89
421	Сдоба обыкновенная	60	5,03	8	36,00	235,00	0,08		16,3		12,3	42,8	7,5	0,61
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94					0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	1,0	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		500	17,7	16,0	103,4	596,2	0,3	1,2	54,3		239,4	290,0	60,9	3,3
Итого по СанПиН 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0		220,0	220	50,0	2,40
Обед														
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	200	5,00	8,0	15,57	148,00	0,07	7,58	8,3		15,6	45,9	14,4	0,7
580	Гуляш из мяса птицы	30/60	11,53	11,00	4,00	150,00	0,03	1,17	5,5		6,7	79,4	39,1	0,69
418	Пюре из гороха с м/сл	150	17,07	7,0	38,00	247,00	0,67		14,4		70,9	169,4	65,5	5,23
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94					0,3	0,1		0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07				13	42,3	9,1	0,72
170,04	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,22	0,16	7,2	35,04	0,02				3,2	10,4	2,2	0,18
Итого за Обед		765	39,96	26,81	104,02	750,33	0,86	8,75	28,20		109,70	347,50	130,30	7,53
Итого по СанПиН 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2		330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1265	57,66	42,81	207,42	1346,53	1,14	9,99	82,5		349,1	637,5	191,2	10,86
Итого по СанПиН 60%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4		550,0	550,0	125,0	6,00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
201	Плов из отварной птицы	30/220	17,00	22,00	62,00	515,00	0,1	4,65	1,9	31,4	193	76,8	1,64	
64	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
Итого за Завтрак		500	18,02	17,24	89,89	586,47	0,16	4,65	1,9	41,7	225,6	83,8	2,22	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200/5	4,00	5,00	13,00	98,00	0,07	17,02	5	29,3	45,6	18,1	0,69	
239	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11,00	10,5	14,1	195,19	0,1	2,94	15,7	49,7	164,9	37,3	0,83	
647	Картофель тушеный	150	3,24	13,00	24,36	225,00	0,18	29,79	18	25,8	99,3	39,7	1,51	
607	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	18,89	78,65	0,01	4		6,9	4,4	3,6	0,93	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04			8	26	5,6	0,44	
Итого за Обед		730	23,24	29,31	99,10	736,69	0,44	53,75	38,70	127,00	372,70	114,80	5,30	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1230	41,26	46,55	188,99	1323,16	0,6	58,4	40,6	168,7	598,3	198,6	7,52	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Рацион 1-4кл

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
301,01	Котлеты из говядины с птицей п/ф	60	9,27	8,01	9,27	149,33					0,1			
403	Макароны с томатом	190	7,18	10,45	45,49	305,05	0,11	1,22	20	27,8	61,7	12,4	1,2	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94				0,3	0,1			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
Итого за Завтрак		500	20,45	18,96	87,26	591,82	0,17	1,22	20,00	38,10	94,40	19,40	1,78	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
207,01	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	230/5	9,79	7,00	7,81	119,80	0,08	27,18	7,5	46,5	248,4	27,4		0,67
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6		0,64
217	Каша гречневая с птицей	30/150	19,00	19,00	40,0	373,00	0,31	0,49	1,8	24,4	257,9	163,4		5,09
503	Кисель из сока плодово-ягодного	200			32,54	131,1				0,3				0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1		0,72
Итого за Обед		700	33,37	14,47	124,76	764,69	0,51	27,67	9,3	91,6	576,4	210,5		7,15
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0		3,60
Итого за день		1200	92,73	65,14	350,32	2311,14	1,38	73,34	18,81	513,20	1482,80	496,00		17,90
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0		6,00

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
360	Каша пшенинная молочная жидкая с м/сл	190	7,47	7,4	35,99	241,42	0,2	1,38	36,4	140,8	185,5	46,5	1,17	
563	Булочка ванильная	60	5,00	8,00	36,01	233,00	0,07		29,5	12,8	43,7	7	0,63	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	27,94				0,3	0,1		0,03	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
Итого за Завтрак		500	16,27	15,90	103,50	606,86	0,36	1,38	65,90	168,40	294,30	74,50	3,63	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
113,04	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	7,00	8,57	20,00	158,00	0,06	1	12,5	32,1	271,4	15,2	0,52	
291	Плов из отварной птицы	30/155	14,00	19,00	43,00	386,00	0,08	3,36	1,9	25,7	152,3	62,2	1,3	
512	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	116,05	0,03			16,5	25,8	8,4	0,65	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
Итого за Обед		700	26,40	28,32	120,38	802,40	0,24	4,36	14,40	87,30	491,80	94,90	3,19	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1200	42,67	44,22	223,88	1409,26	0,60	5,74	80,30	255,70	786,10	169,40	6,82	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15	
Завтрак															
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	9	9	135,00	0,05	0,3			26,6	121,7	17,5	0,5	
643	Картофельное пюре	190	5,00	7,00	33,4	172,22	0,01	0,37	20,9		42,5	28,3	4,4	0,1	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00					0,3	0,1		0,03	
106	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	130,0	0,06				10	32,5	7	0,55	
Итого за Завтрак		500	18,00	16,00	74,90	477,22	0,12	0,67	20,90		79,40	182,60	28,90	1,13	
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0		220,0	220	50,0	2,40	
Обед															
271	Суп "Любительский" на курином бульоне	250	5,86	6,33	26,36	186,33	0,22	14,4			40,6	352	80,4	2,51	
421	Макаронник с мясом и м/сл	180/5	14,7	21,00	33,55	355,6	0,12	1,38	31,5		28,8	146	21,8	2,37	
641	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88			6,5	3,2	1,8	0,15	
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04				7,3	32,5	10,5	0,9	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04				8	26	5,6	0,44	
Итого за Обед		700	25,53	27,99	111,06	774,56	0,43	21,66	31,50		91,20	559,70	120,10	6,37	
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2		330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1200	43,53	43,99	185,96	1251,78	0,55	22,33	52,4		170,6	742,3	149	7,5	
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4		550,0	550,0	125,0	6,00	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15
Завтрак														
103	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	200/20	13,00	15,00	18,7	263,00	0,03	1,36	6,2		17,1	55,1	23	0,6
540	Ватрушка с повидлом	60	4,00	2,00	40,00	192,00	0,06	0,12	12		12,7	35,0	7	0,8
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00					0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09				14,5	65	21	1,8
Итого за Завтрак		530	20,80	17,50	90,20	599,50	0,18	1,48	18,20		44,60	155,20	51,10	3,21
Итого по СанПин 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0		220,0	220	50,0	2,40
Обед														
102,07	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,47	11,00	15,58	134,93	0,22	9,35			38,3	221,1	34,4	1,7
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,39	13,00	4,75	131,00	0,09	3,52	6,2		41,5	169,5	45,2	0,85
626	Рис отварной	150	4,0	9,0	40,00	254,00	0,04		12		6,6	80	26,4	0,54
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00					0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04				7,3	32,5	10,5	0,9
106	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	40	3,04	0,4	18	87,6	0,04				8	26	5,6	0,44
Итого за Обед		765	24,9	33,7	99,1	699,8	0,4	12,9	18,2		102,0	529,2	122,1	4,4
Итого по СанПин 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2		330,0	330,0	75,0	3,60
Итого за день		1295	45,70	51,15	189,28	1299,28	0,61	14,35	36,40		146,60	684,40	173,20	7,64
Итого по СанПин 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4		550,0	550,0	125,0	6,00

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
580,02	Гуляш из мяса птицы	25/35	7,68	8,77	2,60	47,63	0,02	0,78	3,8	4,5	52,9	26	0,46	
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	10,00	6,53	45,17	276,37	0,34		20	24,7	238,5	158,5	5,36	
64	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00				0,3	0,1		0,03	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
Итого за Завтрак		500	21,68	15,80	80,27	473,50	0,42	0,78	23,80	39,50	324,00	191,50	6,40	
Итого по СанПиН 20%		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
Обед														
131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/5	19,0	11,21	17,58	251,32	0,12	17,84	6,6	59,1	219	47,8	3,96	
170,03	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,79	0,24	10,62	51,68	0,03			4,7	15,3	3,3	0,26	
501,01	Говядина тушеная с картофелем	25/155	14,00	16,0	21,00	275,00	0,15	21,92		24,8	149,5	35,5	2,27	
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		14,00	58,00		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06	
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72	
Итого за Обед		715	39,91	28,10	92,45	778,35	0,37	41,36	6,60	103,50	427,00	96,20	7,27	
Итого по СанПиН 30%		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
Итого за день		1215	61,59	43,90	172,72	1251,85	0,79	42,14	30,40	143,00	751,00	287,70	13,67	
Итого по СанПиН 50%		1200	38,50	39,50	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00	

Итого за период 20 дней	10150,0	379,9	354,2	1795,8	11192,2	4,8	67,9	843,4	1932,8	4746,3	1344,2	65,6
Итого за период 1 день	507,5	19,00	17,71	89,79	559,61	0,24	3,39	42,17	96,64	237,32	67,21	3,28
Итого по СанПиН 20%	500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40

Итого за период 20 дней	14590,00	636,84	547,52	2207,90	15909,70	8,11	466,62	397,60	1953,80	9119,30	2543,10	117,93
Итого за период 1 день	729,50	31,84	27,38	110,40	795,49	0,41	23,33	19,88	97,69	455,97	127,16	5,90
Итого по СанПиН 30%	700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60

Итого за период 20 дней	24740,0	1049,7	930,5	4125,8	27948,8	13,5	568,4	1198,4	4495,9	14397,4	4120,3	191,8
Итого за период 1 день	1237,0	52,5	46,5	206,3	1397,4	0,7	28,4	59,9	224,8	719,9	206,0	9,6
Итого по СанПиН 60%	1200	38,60	39,60	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

22 (двадцать две) листа (стр.)

« 01 » 09 2026 г.

