Согласовано
Директор МОАУ СОШ №4
г.Нефтекамск
Юсупова Л.Ю.
_____

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

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №17
г.Нефтекамск
Ганиев Р.Т.
_____

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

Согласовано
Директор МОАУ СОШ №12
г.Нефтекамск
Зарипова Л.Р.
_____

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

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

Согласовано
Директор МОАУ
СОШ с.Амзя
г.Нефтекамск
Ялашева А.М.
_____

Согласовано
Директор МОАУ СОШ
с.Ташкиново
г.Нефтекамск
Бурханова Р.М.
_____

Согласовано
Директор МОАУ Полилингвальная
Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск
Ситдиков Р.В.
_____

МЕНЮ

4-х недельное для организации питания детей с 12 лет и старше

на осенне-зимний период

01 сентября 2026г. 01 сентября 2026г. 01 сентября 2026г.

Рацион: 5-11кл **День:** понедельник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
296	Котлеты из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
202	Макаронные изделия отварные с маслом	215	8,31	4,68	53,08	287,89	0,13		20,4	26,6	69,2	12,7	1,3
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78
Итого за Завтрак		**550**	22,9	24,7	102,1	734,3	0,2	1,6	60,4	43,3	115,5	21,7	2,2
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
81	Борщ на курином бульоне со сметаной	300/5	11,36	13,50	11,91	164,8	0,07	24,32	7,5	59,8	292,2	35,2	1,18
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64
598,01	Рагу из мяса птицы	30/170	10,92	15,50	26,01	199,17	0,19	26,56	1,8	38,2	144,9	64,2	1,91
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	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		**810**	31,73	30,27	119,76	741,37	0,43	50,88	9,30	138,90	546,00	130,30	5,32
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1360**	54,6	55,0	221,9	1475,7	0,6	52,5	69,7	182,2	661,5	152,0	7,5
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** вторник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07
356,01	Каша "Дружба" с м/сл	200	6,92	7,28	39,31	251,38	0,14	1,43	38	142,5	177,3	42,1	0,89
413,04	Пицца школьная с кур.грудкой	100	10,4	17,85	29,21	320,28	0,09	4,21	33,3	114,2	126,8	28,8	0,98
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	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
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		**695**	25,31	28,92	115,23	826,85	0,38	17,71	92,3	395,1	461,9	114,5	6,95
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
113	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	3,98	6,07	13,93	126,48	0,06	1	12,5	32,1	271,3	15,2	0,52
441	Чахохбили	100	14,99	17,2	4,58	139,55	0,06	5,37	3,4	17,8	121,5	60,2	1,17
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	9,49	6,1	42,89	264,05	0,32		20	23,6	226,5	150,4	5,09
503	Кисель из сока плодово-ягодного	200			32,54	131,1				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		**825**	35,52	30,32	135,89	865,23	0,57	6,37	35,90	96,40	707,10	250,30	8,86
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1520**	60,8	59,2	251,1	1692,1	1,0	24,1	128,2	491,5	1169,0	364,8	15,8
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12
501,02	Говядина тушеная с картофелем	200	15,50	16,60	20,00	295,50	0,17	24,31		27,5	166	39,4	2,52
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00				0,3	0,1		0,03
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак		**685**	21,74	18,71	81,71	600,60	0,27	30,31	0,00	58,80	230,80	58,70	6,25
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
99	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19,10	13,30	14,30	251,61	0,15	26,19	9,3	54	233,9	45,7	3,72
370	Плов из отварной говядины	30/170	13,48	16,88	44,94	385,78	0,09	1,92		25,9	196,6	49,4	2,17
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		**800**	39,82	31,13	111,30	882,71	0,37	29,71	9,30	104,40	519,20	120,10	8,00
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1485**	61,6	49,8	193,0	1483,3	0,6	60,0	9,3	163,2	750,0	178,8	14,3
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 1

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	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													
266,04	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая молочная с м/сл	225	8,3	9,78	33,91	257,83	0,21	1,76	45	190	240,4	64,9	1,5
313	Запеканка из творога с повидлом	60/30	11,11	10,60	28,89	226,26	0,04	0,44	35,7	100,2	134,3	16,9	0,78
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	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак		**580**	24,29	21,03	100,75	659,94	0,36	2,20	80,70	309,40	459,30	109,10	4,65
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
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	100	13,12	14,40	7,7	212,20	0,05	3,05	3	17,9	101,2	49	0,97
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	5,20	44,48	252,60	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11
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	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		**820**	32,71	27,61	127,32	893,60	0,39	23,82	30,50	106,80	483,70	109,60	5
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1400**	57,00	48,64	228,07	1553,54	0,75	26,02	111,20	416,20	943,00	218,70	9,65
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** пятница **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	4,24	4,82	61,26	0,02	19,17		24,5	16,5	8,8	0,32
291	Плов из отварной птицы	30/210	13,74	16,05	57,66	430,78	0,1	4,46	1,9	30,3	186,7	74,6	1,58
841	Лимонад лимонный	200	0,13	0,01	22,4	92,78	0,01	5,88		6,5	3,2	1,8	0,15
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 Завтрак		**555**	19,63	20,95	114,13	727,17	0,2	29,51	1,9	74,3	248,7	94,3	2,77
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
75	Суп куллама по-деревенски	250	6,0	10,00	17,52	185,0	0,11	9,85	8,3	30,5	304,2	27,9	0,8
349	Рыба запеченая с картофелем по-русски	50/150	14,40	8,90	28,90	250,00	0,21	22,35	8,1	49,7	216,2	61,2	1,69
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00				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	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		**805**	32,7	27,9	134,4	914,1	0,5	32,2	32,7	115,4	651,1	121,1	5,2
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1360**	52,32	48,80	248,50	1641,22	0,73	61,71	34,60	189,70	899,80	215,40	7,95
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** понедельник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
609	Кондитерское изделие	20	1,5	2,7	13,6	84,8							
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
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	6,00	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00				0,3	0,1		0,03
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78
Итого за Завтрак		**555**	22,6	18,9	96,6	635,8	0,2	2,9	30,2	42,0	190,0	35,2	2,7
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
50	Салат из свеклы отварной	100	1,70	10,00	8,36	130,00	0,02	9,5		35,2	41	20,9	1,33
287	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6,00	5,0	9,00	108,00	0,08	29,54	7,5	50,1	269,8	29,8	0,73
217,03	Каша гречневая с птицей	30/170	21,10	16,70	45,00	414,00	0,35	0,52	1,8	27,4	285,8	181,9	5,72
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	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		**840**	35,26	32,55	133,15	969,25	0,54	39,56	9,30	130,00	651,90	244,50	8,75
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1395**	57,86	51,44	229,79	1605,07	0,73	42,41	39,50	172,00	841,90	279,70	11,47
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** вторник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
15	Сыр порциями	10	2,63	2,66		35		0,07	21	100	60	5,5	0,07
174	Каша ячневая молочная жидкая с м/сл	200	7,40	7,40	40,00	248,1	0,16	1,3	36	162,6	243,4	36,4	0,97
567,01	Булочка " Российская"	100	8,30	13,30	61,60	400,00	0,11	0,11	49,4	28,4	71,7	11,3	0,95
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	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1
Итого за Завтрак		**675**	28,21	27,51	148,05	953,95	0,38	2,08	128,30	440,20	550,70	94,50	4,46
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
113,05	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	10,80	10,30	42,00	278,40	0,08	1,2	15	38,6	325,6	18,2	0,62
291	Плов из отварной птицы	30/180	15,90	19,30	49,44	426,80	0,09	3,86	1,9	28	168	67,8	1,43
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	95	7,22	0,95	42,75	208,05	0,1			19	61,8	13,3	1,05
Итого за Обед		**805**	34,38	30,65	162,32	1029,30	0,30	5,06	16,90	102,10	581,20	107,70	3,75
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1480**	62,59	58,16	310,37	1983,25	0,68	7,14	145,20	542,30	1131,90	202,20	8,21
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
296	Котлеты из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
658	Каша гречневая с овощами	180	6,97	19,90	31,85	212,66	0,24	1,25		22,5	170,9	112,6	3,8
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		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
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		**625**	22,02	31,90	90,77	621,40	0,35	14,85	0,00	56,60	227,40	133,00	7,19
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	20,51	13,56	21,18	289,99	0,14	21,56	9,4	70,1	262,7	57,4	4,76
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
501,02	Говядина тушеная с картофелем	200	11,63	15,23	19,36	260,97	0,17	24,31		27,5	166	39,4	2,52
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		**815**	41,19	29,98	100,11	834,63	0,47	45,87	9,4	125,2	531,9	124,6	9,62
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1440**	63,21	61,88	190,88	1456,03	0,82	60,72	9,40	181,80	759,30	257,60	16,81
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** четверг **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	3,0	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	8	13,3	140,00	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46
643	Картофельное пюре	205	4,43	9,00	36,03	190,00	0,01	0,4	22,5	45,6	30,4	4,8	0,1
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00				0,3	0,1		0,03
111,03	Батон нарезной	65	4,88	2,00	31,01	171,0	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78
Итого за Завтрак		**550**	18,67	19,02	90,84	544,00	0,14	2,70	22,50	89,50	202,90	33,60	1,49
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
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	0,38
248,01	Суп "Кубанский" на курином бульоне	250	11,30	6,90	28,80	218,70	0,22	3		42,8	243,9	35,3	1,74
580	Гуляш из мяса птицы	100	12,81	12,20	5,00	85,0	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76
203	Макаронные изделия Отварные	180	7,20	5,20	46,30	263,10	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11
503	Кисель плодово-ягодный	200			32,54	131,1				0,3			0,03
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		**875**	38,77	31,15	156,89	966,05	0,47	27,31	26,20	122,20	466,00	112,00	4,96
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1425**	57,44	50,17	247,73	1510,05	0,61	30,01	48,70	211,70	668,90	145,60	6,45
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** пятница **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
128	Борщ с капустой и картофелем с птицей и со сметаной	250/5/20	15,00	20,00	38,70	336,00	0,06	16,15	8,7	56,7	276,7	45,4	1,28
395,02	Манник	100	6,94	8,17	53,64	317,12	0,08	0,26	54,3	62,1	94,3	14,3	0,83
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	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
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		**760**	27,30	29,30	142,05	885,37	0,29	28,41	63,00	157,20	468,80	97,80	7,12
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
271	Суп "Любительский"	250	6,25	6,25	26,36	186,33	0,22	14,4		40,6	352	80,4	2,51
343	Рыба тушенная 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
633,02	Картофель запеченный по-домашнему	180	4,80	19,20	45,60	362,40	0,28	46,4		25,8	135,2	53,5	2,11
54	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	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		**815**	28,10	34,30	124,96	905,88	0,68	64,32	6,20	125,20	712,10	191,00	6,44
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1575**	55,40	63,60	267,01	1791,25	0,97	92,73	69,20	282,40	1180,90	288,80	13,56
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** понедельник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 3 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	2,55	2,89	36,76	0,01	11,5		14,7	10,0	5,3	0,2
296	Котлеты из птицы	60	9,45	10,87	7,8	168,72					0,1		
349	Каша вязкая гречневая с м/сл	180	5,7	4,1	31,13	183,94	0,19		14,4	13,7	135,9	90,2	3,07
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		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
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		**635**	21,24	18,65	92,94	629,44	0,31	25,10	14,40	62,50	202,40	115,90	6,68
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
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
589	Птица тушеная	100	13,86	15,00	3,3	173,30	0,03	0,6	3,2	8,6	94,4	45,7	0,8
628	Рис отварной	180	4,80	5,60	46,67	233,59	0,05		14,4	7,9	96	31,6	0,65
503	Кисель из сока плодово-ягодного	200			32,54	131,1				0,3			0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		**830**	31,72	30,55	142,46	906,04	0,34	17,37	25,10	79,40	542,30	136,10	4,58
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1465**	52,96	49,20	235,40	1535,48	0,65	42,47	39,50	141,90	744,70	252,00	11,26
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	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													
361,01	Каша рисовая молочная жидкая с м/сл	200	5,58	6,96	34,34	223,2	0,07	1,52	39,4	146,3	153,2	31,9	0,47
565	Булочка Дорожная	100	7,22	13,73	57,7	382,85	0,11		60	18	61,5	10,6	0,87
54	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	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	2,8
Итого за Завтрак		**765**	18,94	21,54	151,49	880,40	0,27	5,52	99,40	191,60	271,10	59,60	4,89
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
113	Суп лапша домашняя на мясном бульоне	300	24,44	14,41	17,28	297,41	0,11	2,06	17,3	40	252,4	30,7	4,04
217,07	Кулеш с мясом (гречка)	25/190	18,67	17,16	50,17	428,93	0,4	0,32		31,3	340,5	184,7	7,05
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	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		**800**	50,03	32,52	133,83	1028,54	0,63	2,38	17,3	104,8	674	235,7	12,68
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1565**	68,97	54,06	282,32	1896,88	0,9	7,9	116,7	296,4	945,1	295,3	17,57
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	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													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3,0		0,02
210,01	Омлет натуральный	200	16	21,06	7,00	279,27	0,12	1,53	271,1	197,7	296,7	28,5	2,61
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		12,00	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	35,00	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78
112	Фрукт	120	0,48	0,48	25,00	56,4	0,04	12		19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Завтрак		**605**	21,6	30,7	79,1	613,3	0,2	15,1	311,1	233,6	356,1	48,3	6,1
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
7	Салат из моркови	60	1,00	6,05	5,44	80,0	0,03	2,64		14,3	29,2	20,1	0,38
82,02	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2,00	6,17	12,64	114,56	0,06	19,99	7,5	47,1	54,7	25,2	1,19
345	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным	60/40	9,00	8,00	11,00	146,00	0,01	1,8	9,6	3,3	5,9	2,5	0,14
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	5,20	44,48	245,99	0,11		20	25	58,7	10,8	1,11
841	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	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		**890**	26,16	26,38	137,91	883,38	0,35	30,31	37,10	118,80	239,50	84,90	5,02
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1495**	47,78	57,06	217,04	1496,72	0,58	45,44	348,20	352,40	595,60	133,20	11,13
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** четверг **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 3 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
349,03	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сл	200	9,33	8,0	37,74	240,59	0,12	1,3	40	223,4	191,7	34,1	0,94
313	Запеканка из творога с повидлом	60/30	11,11	10,60	28,89	226,26	0,04	0,44	35,7	100,2	134,3	16,9	0,78
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
Итого за Завтрак		**555**	25,32	19,25	101,58	630,64	0,27	1,74	75,70	342,80	410,60	78,30	4,09
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
75,03	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	5,0	8,00	19,00	148,00	0,11	9,85	8,3	30,5	304,2	27,9	0,8
580	Гуляш из мяса птицы	100	12,81	15,00	5,00	166,6	0,03	1,3	6,2	7,5	88,3	43,4	0,76
418	Пюре из гороха с м/сл	180	20,51	6,00	43,00	295,19	0,8		17,6	85,4	203,5	78,6	6,28
54	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	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		**815**	44,98	29,85	115,25	835,94	1,03	11,15	32,10	140,70	651,40	161,80	8,81
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1370**	70,3	49,1	216,8	1466,6	1,3	12,9	107,8	483,5	1062,0	240,1	12,9
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Неделя: 3

Возраст: с 11 лет и старше

№ рец.	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													
71	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,1
368	Гуляш из говядины	40/40	12,55	15,67	3,12	203,71	0,05	2,17		19,2	136,1	20,7	2
312	Картофельное пюре	180	3,93	4,46	31,7	170,99	0,01	0,36	24,4	43,2	28,3	4,4	0,1
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 Завтрак		**575**	22,0	20,9	92,7	635,9	0,2	4,5	24,4	96,5	240,9	45,4	3,6
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
99	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	250/5	9,3	6,82	11,45	145,2	0,11	21,27	7,5	44,8	243,6	29,9	0,86
239	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	10,91	10,5	14,1	195,19	0,1	2,94	15,7	49,7	164,9	37,3	0,83
647	Картофель тушеный	180	3,87	15,6	29,13	174,37	0,21	35,6	21,6	30,9	118,8	47,4	1,81
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
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		**840**	31,3	34,0	115,5	797,5	0,6	63,8	44,8	154,9	619,5	142,7	6,5
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1415**	53,3	54,9	208,2	1433,4	0,7	68,3	69,2	251,4	860,4	188,1	10,1
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** понедельник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 4 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
296	Котлеты из птицы п/ф с соусом томатным	60/40	10,6	10,54	11,37	199,87	0,01	1,8	9,6	3,3	5,9	2,5	0,1
202	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,74	8,00	49,42	269,65	0,12		20	24,8	64,5	11,8	1,21
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		10,11	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
111,03	Батон нарезной	65	4,88	1,89	31,01	170,3	0,07			12,4	42,3	8,5	0,78
Итого за Завтрак		**565**	23,40	20,43	101,91	681,09	0,20	3,40	29,60	42,40	113,60	23,30	2,19
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
287,02	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	300/5	12,73	9,20	10,13	138,09	0,1	35,45	7,5	59,3	323,1	35,6	0,87
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,53	0,32	15,46	75,2	0,05			7,4	27,8	10,6	0,64
217,03	Каша гречневая с птицей	30/170	21,10	17,70	45,00	344,32	0,35	0,52	1,8	27,4	285,8	181,9	5,72
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	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		**810**	42,82	28,07	141,38	874,86	0,59	35,97	9,30	111,40	692,00	240,00	8,20
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1375**	66,22	48,50	243,29	1555,95	0,79	39,37	38,90	153,80	805,60	263,30	10,39
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** вторник **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 4 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,1			40	2,4	3		0,02
350	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл	200	7,97	7,9	38,24	256,98	0,21	1,5	39	152,5	198,4	49,5	1,24
563	Булочка ванильная	100	8,12	7,61	58,99	336,64	0,12		48,3	22,7	73,1	11,8	1,05
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
517	Йогурт Два котенка	100	5	3,5	8,5	95		0,6	21,9	130	91	14	0,1
Итого за Завтрак		**675**	26,05	26,91	140,81	918,51	0,44	2,1	149,2	326,8	450,1	102,6	4,78
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
113,05	Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	8,40	10,30	24,00	189,60	0,08	1,2	15	38,6	325,6	18,2	0,62
291	Плов из отварной птицы	30/180	16,00	19,30	49,44	438,20	0,09	3,86	1,9	28	168	67,8	1,43
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	95	7,22	0,95	42,75	208,05	0,1			19	61,8	13,3	1,05
Итого за Обед		**805**	32,08	30,65	144,32	951,90	0,30	5,06	16,90	102,10	581,20	107,70	3,75
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1480**	58,13	57,56	285,13	1870,41	0,74	7,16	166,10	428,90	1031,30	210,30	8,53
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** среда **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 4 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
71	Овощи натуральные свежие	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2		4,6	8,4	2,8	0,12
345	Биточки рыбные п/ф	60	9	9	13,3	134,97	0,05	0,3		26,6	121,7	17,5	0,46
643	Картофельное пюре	205	5,00	9,00	39,53	207,59	0,01	0,4	22,5	45,6	30,4	4,8	0,1
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	1,00	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		**550**	19,56	18,62	110,71	603,76	0,17	2,70	22,50	106,30	228,60	42,60	2,05
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
271	Суп "Любительский"	300	25,66	14,35	32,17	361,57	0,29	18,09	2,2	47,8	352,5	108,2	6,23
421	Макаронник с мясом и м/сл	200/5	14,92	18,42	37,26	374,57	0,13	1,53	32,8	31,1	147,8	22,6	2,43
841	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	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		**800**	47,77	33,73	133,78	1032,97	0,56	25,50	35,00	108,00	591,30	157,10	10,86
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1350**	67,33	52,35	244,49	1636,73	0,73	28,20	57,50	214,30	819,90	199,70	12,91
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** четверг **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 4 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
103,04	Суп картофельный с лапшой домашней с птицей	250/20	16,30	19,00	24,00	329,00	0,04	1,66	7,5	21	60,4	24,5	0,68
541	Ватрушка с творогом	100	15,00	8	45,20	308,60	0,12	0,23	46	95,1	161,7	20,4	1,06
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	65	4,68	0,65	27,95	135,85	0,11			18,9	84,5	27,3	2,34
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		**755**	36,66	28,13	115,91	857,79	0,31	13,89	53,50	154,50	319,90	83,00	6,75
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	300	8,40	13,20	23,35	188,20	0,3	14,02		44,4	106,2	42,5	2,49
343	Рыба тушенная 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
628	Рис отварной	180	5,00	5,00	48,00	252,00	0,05		14,4	7,9	96	31,6	0,65
54	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03
109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами	40	2,88	0,4	17,2	83,6	0,07			11,6	52	16,8	1,44
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	55	4,18	0,55	24,75	120,45	0,06			11	35,8	7,7	0,61
Итого за Обед		**875**	31,05	27,15	125,05	803,19	0,57	17,54	20,60	116,70	459,60	143,80	6,07
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1630**	67,71	55,28	240,96	1660,98	0,88	31,43	74,10	271,20	779,50	226,80	12,82
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Рацион: 5-11кл **День:** пятница **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 4 **Возраст:** с 11 лет и старше

№ рец.	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													
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,49	2,55	3,00	36,76	0,01	11,5		14,7	9,9	5,3	0,2
499	Говядина тушеная	30/60	9,39	11,49	2,00	145,64	0,04	2,09		11,1	99,2	13,5	1,5
203	Макаронные изделия Отварные	180	6,97	4,44	47,00	245,99	0,11		20	25	59	10,8	1,1
54	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	65	4,94	0,65	29,25	142,35	0,07			13	42,3	9,1	0,72
Итого за Завтрак		**565**	21,79	19,13	81,25	570,74	0,23	13,59	20,00	63,80	210,10	38,70	3,49
Итого по СанПин 20%:		550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Обед													
131	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	22,80	13,56	37,00	301,60	0,14	21,56	9,4	70,1	262,7	57,4	4,76
170,04	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,22	0,16	8,0	35,04	0,02			3,2	10,4	2,2	0,18
260	Говядина, тушенная с овощ в соусе	30/170	10,61	15,16	20,00	250,88	0,15	17,54		25,1	147,8	36,5	2,17
396	Лимонный чайный напиток	200	0,18		13,00	41,27		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06
108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	85	6,46	0,85	38,25	186,15	0,09			17	55,3	11,9	0,94
Итого за Обед		**800**	41,27	29,73	116,25	814,94	0,40	40,70	9,40	117,30	477,10	108,50	8,11
Итого по СанПин 30%:		800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за день		**1365**	63,06	48,86	197,50	1385,68	0,63	54,29	29,40	181,10	687,20	147,20	11,60
Итого по СанПин 50%:		1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Итого за период 20 дней:	12475,0	469,3	465,2	2150,7	14211,0	5,4	219,9	1279,1	3287,2	5959,4	1430,1	90,4
Итого за период 1 день:	623,75	23,46	23,26	107,54	710,55	0,27	11,00	63,96	164,36	297,97	71,51	4,52
Итого по СанПин 20%:	550,00	18,00	18,40	76,60	544,00	0	14	0,0	240,0	240,0	60,00	3,6
Итого за период 20 дней:	16475,0	729,4	608,5	2611,8	17931,3	10,1	574,9	433,3	2320,7	11378,1	3029,5	140,4
Итого за период 1 день:	823,75	36,47	30,42	130,59	896,56	0,50	28,74	21,67	116,04	568,91	151,48	7,02
Итого по СанПин 30%:	800,00	27,00	27,60	114,90	816,00	0,42	21,00	0,17	360,00	360,00	90,00	5,40
Итого за период 20 дней:	28950	1199	1074	4760	32130	15	795	1712	5608	17338	4460	231
Итого за период 1 день:	1447,50	59,93	53,68	237,98	1606,51	0,77	39,74	85,62	280,40	866,88	222,98	11,54
Итого по СанПин 50%:	1350,00	45,00	46,00	191,50	1360,00	0,70	35,00	0,45	600,00	600,00	150,00	9,00

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью

22 (двадцать два) листов (стр.)
цифрами *прописью*

Умурбаева З.Ф. / _____ /
личная подпись

« 01 » 09 2026 г.