

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

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

Согласовано  
ИО директора МОАУ СОШ №13  
г.Нефтекамск  
Сибатагова Л.Ф.

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №15  
г.Нефтекамск  
Энергетик ГО г.Нефтекамск  
Давлетгаева И.Н.

Согласовано  
Директор МОАУ СОШ №17  
г.Нефтекамск  
Ганиев Г.Р.

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

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

Согласовано  
Директор МОАУ Полилингвальная  
Многопрофильная ШИ г.Нефтекамск  
Муртазин И.Р.

# МЕНЮ

## 4-х недельное для организации питания детей с 7-11 лет на весенне-летний период

г.Нефтекамск  
март 2026г

Рацион: 1-4кл

День: понедельник

Сезон: весенне-летний

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		
<b>Завтрак</b>															
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		7	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		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,81</b>	<b>15,86</b>	<b>84,25</b>	<b>563,98</b>	<b>0,17</b>		<b>20</b>	<b>33,7</b>	<b>94</b>	<b>18,2</b>	<b>1,73</b>		
<b>Итого по СанПин 20%</b>		<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>220,0</b>	<b>220</b>	<b>50,0</b>	<b>2,40</b>		
<b>Обед</b>															
81	Борщ 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			13	42,3	9,1	0,72		
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>34,1</b>	<b>25,5</b>	<b>107,2</b>	<b>797,5</b>	<b>0,4</b>	<b>42,7</b>	<b>10,2</b>	<b>118,4</b>	<b>406,8</b>	<b>122,8</b>	<b>6,9</b>		
<b>Итого по СанПин 30%</b>		<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>	<b>0,36</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>330,0</b>	<b>330,0</b>	<b>75,0</b>	<b>3,60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>54,91</b>	<b>41,32</b>	<b>191,43</b>	<b>1361,46</b>	<b>0,56</b>	<b>42,68</b>	<b>30,2</b>	<b>152,1</b>	<b>500,8</b>	<b>141</b>	<b>8,58</b>		
<b>Итого по СанПин 50%</b>		<b>1200</b>	<b>38,50</b>	<b>39,50</b>	<b>167,50</b>	<b>1175,00</b>	<b>0,60</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>550,0</b>	<b>550,0</b>	<b>125,0</b>	<b>6,00</b>		

Рацион: 1-4кл

День: вторник

Сезон: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 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	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																
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		7	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			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,80</b>	<b>15,50</b>	<b>101,84</b>	<b>583,18</b>	<b>0,3</b>	<b>1,36</b>	<b>43,6</b>	<b>160,9</b>	<b>273,3</b>	<b>67,7</b>	<b>3,26</b>			
<b>Итого по СанПин 20%</b>		<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>220,0</b>	<b>220</b>	<b>50,0</b>	<b>2,40</b>			
<b>Обед</b>																
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			
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>28,82</b>	<b>26,56</b>	<b>103,68</b>	<b>767,51</b>	<b>0,44</b>	<b>6,91</b>	<b>33,10</b>	<b>76,10</b>	<b>398,10</b>	<b>202,90</b>	<b>7,92</b>			
<b>Итого по СанПин 30%</b>		<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>	<b>0,36</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>330,0</b>	<b>330,0</b>	<b>75,0</b>	<b>3,60</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>44,62</b>	<b>42,06</b>	<b>205,52</b>	<b>1350,69</b>	<b>0,74</b>	<b>8,27</b>	<b>76,7</b>	<b>237</b>	<b>671,4</b>	<b>270,6</b>	<b>11,18</b>			
<b>Итого по СанПин 50%</b>		<b>1200</b>	<b>38,50</b>	<b>39,50</b>	<b>167,50</b>	<b>1175,00</b>	<b>0,60</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>550,0</b>	<b>550,0</b>	<b>125,0</b>	<b>6,00</b>			

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: весенне-летний

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		
<b>Завтрак</b>															
421	Макароник 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		7	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		
<b>Итого за Завтрак</b>															
<b>Итого по СанПин 20%</b>		555	19,18	19,04	74,81	549,44	0,22	13,38	31,50	58,30	191,80	39,60	5,59		
<b>Итого по СанПин 20%</b>		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40		
<b>Обед</b>															
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		
<b>Итого за Обед</b>															
<b>Итого по СанПин 30%</b>		700	41,02	30,79	96,75	833,24	0,28	25,12	9,00	84,30	438,60	99,50	6,57		
<b>Итого за день</b>		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60		
<b>Итого за день</b>		1255	60,2	49,83	171,56	1382,68	0,5	38,5	40,5	142,6	630,4	139,1	12,16		
<b>Итого по СанПин 50%</b>		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: весенне-летний

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		А	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
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		7	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		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,42</b>	<b>15,84</b>	<b>94,31</b>	<b>580,88</b>	<b>0,34</b>	<b>1,48</b>	<b>76,3</b>	<b>186,3</b>	<b>307,6</b>	<b>82,4</b>	<b>3,66</b>		
<b>Итого по СанПин 20%</b>		<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>220,0</b>	<b>220</b>	<b>50,0</b>	<b>2,40</b>		
<b>Обед</b>															
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		
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>28,92</b>	<b>25,12</b>	<b>106,91</b>	<b>786,50</b>	<b>0,34</b>	<b>23,51</b>	<b>30,2</b>	<b>96,7</b>	<b>451</b>	<b>100,1</b>	<b>4,5</b>		
<b>Итого по СанПин 30%</b>		<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>110,22</b>	<b>705,00</b>	<b>0,36</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>330,0</b>	<b>330,0</b>	<b>75,0</b>	<b>3,60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>44,34</b>	<b>40,96</b>	<b>201,22</b>	<b>1367,38</b>	<b>0,68</b>	<b>24,99</b>	<b>106,50</b>	<b>283,00</b>	<b>758,60</b>	<b>182,50</b>	<b>8,16</b>		
<b>Итого по СанПин 50%</b>		<b>1200</b>	<b>38,50</b>	<b>39,50</b>	<b>167,50</b>	<b>1175,00</b>	<b>0,60</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>550,0</b>	<b>550,0</b>	<b>125,0</b>	<b>6,00</b>		

№ 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	
<b>Завтрак</b>														
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		7	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	
<b>Итого за Завтрак</b>														
		500	18,02	17,24	89,89	586,47	0,16	4,65	1,9	41,7	225,6	83,8	2,22	
<b>Итого по СанПин 20%</b>		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
<b>Обед</b>														
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		7	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	
<b>Итого за Обед</b>														
		755	29,07	26,65	113,75	812,79	0,46	28,50	32,30	104,20	610,20	108,10	4,27	
<b>Итого по СанПин 30%</b>		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
<b>Итого за день</b>		1255	41,12	40,94	190,39	1291,47	0,52	22,65	2,11	371,70	555,60	158,80	5,82	
<b>Итого по СанПин 50%</b>		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: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																
389	Тфтели 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		7	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			
<b>Итого за Завтрак</b>																
<b>Итого по СанПин 20%</b>																
500		500	20,75	16,50	80,20	539,30	0,17	2,85	30,20	36,00	173,70	32,40	2,36			
500		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40			
<b>Обед</b>																
142	Салат "Осенний"	60	1,1	3,16	7,78	64,17	0,05	8,98		15	35	16,3	0,7			
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	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 плодово-ягодный	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			
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Итого по СанПин 30%</b>																
760		760	31,04	23,81	118,57	818,62	0,51	39,01	9,30	102,80	604,60	218,60	7,23			
700		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60			
<b>Итого за день</b>																
<b>Итого по СанПин 50%</b>																
1260		1260	51,79	40,31	198,77	1357,92	0,68	41,86	39,50	138,80	778,30	251,00	9,59			
1200		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: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
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		7	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,80</b>	<b>15,50</b>	<b>103,50</b>	<b>608,44</b>	<b>0,29</b>	<b>1,24</b>	<b>64,10</b>	<b>179,10</b>	<b>327,80</b>	<b>60,60</b>	<b>3,29</b>	
<b>Итого по СанПин 20%</b>		<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>220,0</b>	<b>220</b>	<b>50,0</b>	<b>2,40</b>	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>28,40</b>	<b>26,32</b>	<b>134,96</b>	<b>866,40</b>	<b>0,24</b>	<b>4,36</b>	<b>14,40</b>	<b>87,30</b>	<b>491,80</b>	<b>94,9</b>	<b>3,19</b>	
<b>Итого по СанПин 30%</b>		<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>	<b>0,36</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>330,0</b>	<b>330,0</b>	<b>75,0</b>	<b>3,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>44,20</b>	<b>41,82</b>	<b>238,46</b>	<b>1474,84</b>	<b>0,53</b>	<b>5,60</b>	<b>78,50</b>	<b>266,40</b>	<b>819,6</b>	<b>155,5</b>	<b>6,48</b>	
<b>Итого по СанПин 50%</b>		<b>1200</b>	<b>38,50</b>	<b>39,50</b>	<b>167,50</b>	<b>1175,00</b>	<b>0,60</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>550,0</b>	<b>550,0</b>	<b>125,0</b>	<b>6,00</b>	

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
441	Чахохбили	35/25	9	9,77	2,74	83,14	0,04	3,23	2	10,7	72,9	36,1	0,7	
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	190	10,00	6,23	45,17	276,37	0,34		20	24,7	238,5	158,5	5,36	
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	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23,00</b>	<b>16,50</b>	<b>77,41</b>	<b>496,95</b>	<b>0,44</b>	<b>3,23</b>	<b>22</b>	<b>45,7</b>	<b>344</b>	<b>201,6</b>	<b>6,64</b>	
<b>Итого по СанПин 20%</b>		<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>220,0</b>	<b>220</b>	<b>50,0</b>	<b>2,40</b>	
<b>Обед</b>														
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>37,30</b>	<b>27,65</b>	<b>98,46</b>	<b>774,05</b>	<b>0,39</b>	<b>40,02</b>	<b>9,00</b>	<b>104,10</b>	<b>438,70</b>	<b>106,80</b>	<b>7,96</b>	
<b>Итого по СанПин 30%</b>		<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>	<b>0,36</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>330,0</b>	<b>330,0</b>	<b>75,0</b>	<b>3,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>60,30</b>	<b>44,15</b>	<b>175,87</b>	<b>1271,00</b>	<b>0,83</b>	<b>43,25</b>	<b>31,00</b>	<b>149,80</b>	<b>782,70</b>	<b>308,40</b>	<b>14,60</b>	
<b>Итого по СанПин 50%</b>		<b>1200</b>	<b>38,50</b>	<b>39,50</b>	<b>167,50</b>	<b>1175,00</b>	<b>0,60</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>550,0</b>	<b>550,0</b>	<b>125,0</b>	<b>6,00</b>	

Рацион: 1-4кл

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ренц.	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	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
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	106,5	34,8	0,77			
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	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55		
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,00</b>	<b>15,50</b>	<b>93,50</b>	<b>541,83</b>	<b>0,17</b>	<b>0,30</b>	<b>25,20</b>	<b>53,80</b>	<b>260,80</b>	<b>59,30</b>	<b>1,81</b>		
<b>Итого по СанПин 20%</b>		<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>220,0</b>	<b>220</b>	<b>50,0</b>	<b>2,40</b>		
<b>Обед</b>															
75	Икра морковная	60	1,06	4,56	6,05	70,63	0,04	6,16		17,5	36,8	22,8	0,6		
248	Суп "Кубанский" на курином бульоне	200	9,00	5,5	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	3,00	67,91	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		
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>32,84</b>	<b>24,08</b>	<b>122,26</b>	<b>765,26</b>	<b>0,42</b>	<b>11,02</b>	<b>25,50</b>	<b>100,60</b>	<b>414,60</b>	<b>110,60</b>	<b>5,19</b>		
<b>Итого по СанПин 30%</b>		<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>	<b>0,36</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>330,0</b>	<b>330,0</b>	<b>75,0</b>	<b>3,60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>52,84</b>	<b>39,58</b>	<b>215,76</b>	<b>1307,09</b>	<b>0,59</b>	<b>11,32</b>	<b>50,7</b>	<b>154,4</b>	<b>675,4</b>	<b>169,9</b>	<b>7</b>		
<b>Итого по СанПин 50%</b>		<b>1200</b>	<b>38,50</b>	<b>39,50</b>	<b>167,50</b>	<b>1175,00</b>	<b>0,60</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>550,0</b>	<b>550,0</b>	<b>125,0</b>	<b>6,00</b>		

Рацион: 1-4кл

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																
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		7	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			
<b>Итого за Завтрак</b>			21,80	21,50	94,18	594,14	0,23	13,27	13,50	100,30	357,00	71,90	3,52			
<b>Итого по СанПин 20%</b>			15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40			
<b>Обед</b>																
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			
<b>Итого за Обед</b>			24,53	29,65	100,10	747,29	0,32	15,04	6,20	80,40	314,10	111,50	3,63			
<b>Итого по СанПин 30%</b>			23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60			
<b>Итого за день</b>			46,33	51,15	194,28	1341,43	0,55	28,31	19,7	180,7	671,1	183,4	7,15			
<b>Итого по СанПин 50%</b>			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: весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
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		7	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,81</b>	<b>15,86</b>	<b>84,25</b>	<b>563,98</b>	<b>0,17</b>		<b>20</b>	<b>33,7</b>	<b>94</b>	<b>18,2</b>	<b>1,73</b>	
<b>Итого по СанПин 20%</b>		<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>220,0</b>	<b>220</b>	<b>50,0</b>	<b>2,40</b>	
<b>Обед</b>														
96,03	Рассолник ленинградский на курином бульоне с перловой крупой и сметаной	250/5	6,00	9,00	18,0	164,00	0,13		7,5	40	264,1	34,3	1,05	
589	Птица тушеная	45/45	12,47	11,00	3,00	156,00	0,03		2,9	7,8	84,9	41,2	0,72	
628	Рис отварной	150	4,0	4,0	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			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	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>27,62</b>	<b>24,71</b>	<b>113,63</b>	<b>768,72</b>	<b>0,29</b>	<b>18,60</b>	<b>22,40</b>	<b>78,20</b>	<b>499,40</b>	<b>120,40</b>	<b>4,55</b>	
<b>Итого по СанПин 30%</b>		<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>	<b>0,36</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>330,0</b>	<b>330,0</b>	<b>75,0</b>	<b>3,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>48,43</b>	<b>40,57</b>	<b>197,88</b>	<b>1332,7</b>	<b>0,46</b>	<b>18,6</b>	<b>42,4</b>	<b>111,9</b>	<b>593,4</b>	<b>138,6</b>	<b>6,28</b>	
<b>Итого по СанПин 50%</b>		<b>1200</b>	<b>38,50</b>	<b>39,50</b>	<b>167,50</b>	<b>1175,00</b>	<b>0,60</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>550,0</b>	<b>550,0</b>	<b>125,0</b>	<b>6,00</b>	

№ рещ.	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		
<b>Завтрак</b>															
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		
565	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		7	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		
518	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	14	8	3		
<b>Итого за Завтрак</b>															
<b>Итого по СанПин 20%</b>															
<b>Обед</b>															
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		
<b>Итого за Обед</b>															
<b>Итого по СанПин 30%</b>															
<b>Итого за день</b>															
<b>Итого по СанПин 50%</b>															

Рацион: 1-4кл

День: среда

Сезон: весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 лет

№ порц	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	
<b>Завтрак</b>														
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	
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	50	3,8	0,5	28,0	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	2,6	
<b>Итого за Завтрак</b>														
		<b>530</b>	<b>19,5</b>	<b>20,0</b>	<b>54,8</b>	<b>450,9</b>	<b>0,2</b>	<b>13,2</b>	<b>216,6</b>	<b>187,5</b>	<b>282,9</b>	<b>40,6</b>	<b>5,3</b>	
<b>Итого по СанПиН 20%</b>														
		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
<b>Обед</b>														
60	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,3	6,31	70,85	0,06	7,37	12	13,5	40,6	15,1	0,6	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,57	6,00	10,14	93,71	0,05	16	7,5	38,5	44,4	20,2	1,0	
345,03	Биточки рыбные п/ф с соусом томатным	60/30	9,00	8,00	11,00	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	
641	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	
<b>Итого за Обед</b>														
		<b>770</b>	<b>23,42</b>	<b>23,76</b>	<b>115,68</b>	<b>753,91</b>	<b>0,30</b>	<b>30,60</b>	<b>46,70</b>	<b>97,00</b>	<b>200,20</b>	<b>64,10</b>	<b>4,03</b>	
<b>Итого по СанПиН 30%</b>														
		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
<b>Итого за день</b>														
		<b>1300</b>	<b>42,9</b>	<b>43,74</b>	<b>170,44</b>	<b>1204,81</b>	<b>0,49</b>	<b>43,82</b>	<b>263,3</b>	<b>284,5</b>	<b>483,1</b>	<b>104,7</b>	<b>9,33</b>	
<b>Итого по СанПиН 50%</b>														
		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: весенне-летний

Неделя: 3

Возраст: с 7 до 11 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
349	Каша молочная из пшеничной крупы жидкая с м/сп	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		7	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,7</b>	<b>16,0</b>	<b>100,4</b>	<b>596,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	<b>54,3</b>	<b>239,4</b>	<b>290,0</b>	<b>60,9</b>	<b>3,3</b>	
<b>Итого по СанПин 20%</b>		<b>500</b>	<b>15,40</b>	<b>15,80</b>	<b>67,00</b>	<b>470,0</b>	<b>0,24</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>220,0</b>	<b>220</b>	<b>50,0</b>	<b>2,40</b>	
<b>Обед</b>														
75	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	200	2,68	8,0	15,57	98,36	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/сп	150	17,07	5,0	37,00	247,00	0,67		14,4	70,9	169,4	65,5	5,23	
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	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>37,64</b>	<b>24,81</b>	<b>100,02</b>	<b>700,69</b>	<b>0,86</b>	<b>8,75</b>	<b>28,20</b>	<b>109,70</b>	<b>347,50</b>	<b>130,30</b>	<b>7,53</b>	
<b>Итого по СанПин 30%</b>		<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>23,70</b>	<b>100,50</b>	<b>705,00</b>	<b>0,36</b>	<b>18</b>	<b>0,2</b>	<b>330,0</b>	<b>330,0</b>	<b>75,0</b>	<b>3,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>55,34</b>	<b>40,81</b>	<b>200,42</b>	<b>1296,89</b>	<b>1,14</b>	<b>9,99</b>	<b>82,5</b>	<b>349,1</b>	<b>637,5</b>	<b>191,2</b>	<b>10,86</b>	
<b>Итого по СанПин 50%</b>		<b>1200</b>	<b>38,50</b>	<b>39,50</b>	<b>167,50</b>	<b>1175,00</b>	<b>0,60</b>	<b>30</b>	<b>0,4</b>	<b>550,0</b>	<b>550,0</b>	<b>125,0</b>	<b>6,00</b>	

Рацион: 1-4кл

День: пятница

Сезон: весенне-летний

Неделя: 3

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	
<b>Завтрак</b>														
201	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	
64	Чай с сахаром	200	0,2		7	27,94				0,3	0,1		0,03	
100	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	
<b>Итого за Завтрак</b>														
Итого по СанПиН 20%														
500 15,40 15,80 67,00 470,0 0,24 12 0 220,0 220 50,0 2,40														
<b>Обед</b>														
90	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	
230	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	
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	25	1,8	0,25	10,75	52,25	0,04			7,3	32,5	10,5	0,9	
100	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	
<b>Итого за Обед</b>														
Итого по СанПиН 30%														
730 23,24 29,31 99,10 736,69 0,44 53,75 38,70 127,00 372,70 114,80 5,30														
700 23,10 23,70 100,50 705,00 0,36 18 0,2 330,0 330,0 75,0 3,60														
<b>Итого за день</b>														
Итого по СанПиН 50%														
1230 41,26 46,55 188,99 1323,16 0,6 58,4 40,6 168,7 598,3 198,6 7,52														
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: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рецепта	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	
<b>Завтрак</b>														
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		7	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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20,45</b>	<b>18,96</b>	<b>84,26</b>	<b>591,82</b>	<b>0,17</b>	<b>1,22</b>	<b>20</b>	<b>38,1</b>	<b>94,4</b>	<b>19,4</b>	<b>1,78</b>	
<b>Итого по СанПин 20%</b>		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
<b>Обед</b>														
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	16,00	40,0	373,00	0,31	0,49	1,8	24,4	257,9	163,4	5,09	
603	Кисель плодово-ягодный	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>33,37</b>	<b>14,47</b>	<b>124,76</b>	<b>764,69</b>	<b>0,51</b>	<b>27,67</b>	<b>9,3</b>	<b>91,6</b>	<b>576,4</b>	<b>210,5</b>	<b>7,15</b>	
<b>Итого по СанПин 30%</b>		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
<b>Итого за День</b>		<b>1200</b>	<b>92,73</b>	<b>62,14</b>	<b>350,32</b>	<b>2311,14</b>	<b>1,38</b>	<b>73,34</b>	<b>18,81</b>	<b>513,20</b>	<b>1482,80</b>	<b>496,00</b>	<b>17,90</b>	
<b>Итого по СанПин 50%</b>		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: весенне-летний

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	
<b>Завтрак</b>														
550	Каша пшеничная молочная жидкая с м/сп	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	
564	Чай с сахаром	200	0,2		7	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				14,5	65	21	1,8	
<b>Итого за Завтрак</b>														
<b>Итого по СанПин 20%</b>														
<b>Обед</b>														
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	17,00	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	
<b>Итого за Обед</b>														
<b>Итого по СанПин 30%</b>														
<b>Итого за день</b>														
<b>Итого по СанПин 50%</b>														

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ п/п	Применение 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		
<b>Завтрак</b>															
441	Палочки "Школьные" ГОСТ	60	8,36	12,88	7,50	173,27					0,1				
643	Картофельное пюре	190	4,11	3,83	33,4	172,22	0,01	0,37	20,9	42,5	28,3	4,4	0,1		
64	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	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55		
<b>Итого за завтрак</b>															
		500	16,47	17,21	70,40	482,93	0,07	0,37	20,90	52,80	61,00	11,40	0,67		
<b>Итого по СанПин 20%</b>		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40		
<b>Обед</b>															
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	Макароник 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		
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		
<b>Итого за Обед</b>															
		700	25,53	25,05	111,06	774,56	0,43	21,66	31,5	91,2	559,7	120,1	6,37		
<b>Итого по СанПин 30%</b>		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60		
<b>Итого за день</b>															
		1200	42	42,26	181,46	1257,49	0,5	22,03	52,4	144	620,7	131,5	7,04		
<b>Итого по СанПин 50%</b>		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	Применение 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			
<b>Завтрак</b>																
441	Палочки "Школьные" ГОСТ	60	8,36	12,88	7,50	173,27					0,1					
643	Картофельное пюре	190	4,11	3,83	33,4	172,22	0,01	0,37	20,9	42,5	28,3	4,4	0,1			
64	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	50	3,8	0,5	22,5	109,5	0,06			10	32,5	7	0,55			
<b>Итого за Завтрак</b>																
<b>Итого по СанПин 20%</b>																
<b>Обед</b>																
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	Макароник с мясом и м/сп	180/5	14,7	18,06	33,55	355,6	0,12	1,38	31,5	28,8	146	21,8	2,37			
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	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			
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Итого по СанПин 30%</b>																
<b>Итого за день</b>																
<b>Итого по СанПин 50%</b>																

Рацион: 1-4кл

День: четверг

Сезон: весенне-летний

Неделя: 4

Возраст: с 7 до 11 лет

№ р-ца	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	
<b>Завтрак</b>														
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	3,82	1,86	39,04	185,22	0,06	0,12	12	12,7	35,0	7	0,8	
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	50	3,6	0,5	21,5	104,5	0,09			14,5	65	21	1,8	
<b>Итого за завтрак</b>														
		530	20,62	17,36	86,24	580,66	0,18	1,48	18,20	44,60	155,20	51,10	3,21	
<b>Итого по СанПин 20%</b>														
		500	15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
<b>Обед</b>														
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	8,00	4,75	131,00	0,09	3,52	6,2	41,5	169,5	45,2	0,85	
626	Рис отварной	150	4,0	4,0	40,00	210,00	0,04		12	6,6	80	26,4	0,54	
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	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	
<b>Итого за Обед</b>														
		765	24,9	23,7	96,1	643,7	0,4	12,9	18,2	102,0	529,2	122,1	4,4	
<b>Итого по СанПин 30%</b>														
		700	23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
<b>Итого за день</b>														
		1295	45,52	41,01	182,32	1224,38	0,61	14,35	36,40	146,60	684,40	173,20	7,64	
<b>Итого по СанПин 50%</b>														
		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: весенне-летний

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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>														
500,02	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	
54	Чай с сахаром	200	0,2		10	40,00				0,3	0,1		0,03	
100	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	
<b>Итого за Завтрак</b>			21,68	15,80	80,27	473,50	0,42	0,78	23,80	39,50	324,00	191,50	6,40	
<b>Итого по СанПиН 20%</b>			15,40	15,80	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40	
<b>Обед</b>														
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	
601,01	Говядина тушеная с картофелем	25/155	14,00	16,0	18,00	275,00	0,15	21,92		24,8	149,5	35,5	2,27	
390	Лимонный чайный напиток	200	0,18		14,00	58,00		1,6		1,9	0,9	0,5	0,06	
100	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	
<b>Итого за Обед</b>			39,91	28,10	89,45	778,35	0,37	41,36	6,60	103,50	427,00	96,20	7,27	
<b>Итого по СанПиН 30%</b>			23,10	23,70	100,50	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60	
<b>Итого за день</b>			61,59	43,90	169,72	1251,85	0,79	42,14	30,40	143,00	751,00	287,70	13,67	
<b>Итого по СанПиН 50%</b>			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	378,2	339,4	1741,0	11158,6	4,7	67,6	843,4	1906,2	4624,7	1326,7	65,2
Итого за период 1 день	507,5	16,91	16,07	67,06	557,93	0,24	3,38	42,17	95,31	231,24	66,34	3,26
Итого по СанПин 20%	500	16,40	16,60	67,00	470,0	0,24	12	0	220,0	220	50,0	2,40

Итого за период 20 дней	14500,00	632,93	619,06	2194,16	15676,27	8,20	457,78	409,60	1934,80	9157,70	2554,10	118,15
Итого за период 1 день	729,60	31,66	26,96	109,71	783,81	0,41	22,89	20,48	96,74	457,89	127,71	5,91
Итого по СанПин 30%	700	33,10	33,70	100,60	705,00	0,36	18	0,2	330,0	330,0	75,0	3,60

Итого за период 20 дней	24740,0	1044,1	664,2	4063,2	27681,7	13,5	559,3	1210,4	4450,3	14314,2	4113,8	191,6
Итого за период 1 день	1237,0	62,2	44,2	203,2	1384,1	0,7	28,0	60,5	222,5	715,7	205,7	9,6
Итого по СанПин 50%	1200	66,60	66,60	167,50	1175,00	0,60	30	0,4	550,0	550,0	125,0	6,00

Прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью

22 ( двадцать две ) листов (стр.)  
цифрами прописью

Умурбаева З.Ф.

  
личная печать

« 01 » 03 2026 г.

