

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
338,2	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	0,1	90		0,3	51	34,5	19,5	0,5		
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		0,2		12	0,1	22	20,4	6,2	1		
204	Макароны, запеченные с сыром	180	10	7,3	43,3	278,4	0,1	0,1	0,1	48,9	9,3	139,7	145,4	34,7	1,1		
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			18,6	78,4	0,3		19,6	0,1	0,4	8,8		2			
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6		
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2		
Итого за Завтрак 1			21,2	12,8	103,7	627,1	0,7	0,5	109,7	64,3	10,1	244	266,9	81,3	4,4		
Обед																	
14,01	Салат Витаминный с квашеной капустой	60	0,7	2	6,4	14,3			10,9			5,4	6,9	3,1	0,2		
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	88	0,1	0,1	16,6	0,1	0,1	81,1	47,6	21,2	1,3		
293,02	Птица запеченная	90	21,6	17,5	0,5	243,6	0,1	0,2	1	30,4		19,2	171,6	20,5	1,4		
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	7,8	35,9	246,5	0,2	0,1		42,2	0,6	21,2	181	121,3	7,1		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6		
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6		
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2		
Итого за Обед			37,7	32,4	114,2	868	0,6	0,5	29,1	76	1	195,9	500,1	200,5	12,4		
Полдник																	
23	Манник	80	5,6	6,4	48	272,2	0,1	0,1	0,2	35,5	0,6	37,8	66	10,4	0,7		
342	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142			5,2		0,1	16,1	5,1	5,7	1		
Итого за Полдник			5,8	6,4	83,8	414,2	0,1	0,1	5,4	35,5	0,7	53,9	71,1	16,1	1,7		
Итого за день			64,7	51,6	301,7	1 909,3	1,4	1,1	144,2	175,8	11,8	493,8	838,1	297,9	18,5		

День: 2

Сезон: март-май 2025г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4			6		0,1	14,5	25,4	8,4	0,4
294,05	Котлеты рубленые из птицы	90	17,9	4,1	7	162,8	0,1	0,1	0,8	9,1	0,3	39	138,3	58,2	1,1
171,01	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	7,9	37,8	237,2				53,2	0,3	13,6	79	26,8	0,6
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			26,9	12,7	90,6	609,2	0,3	0,2	6,8	65,6	0,7	100,6	312,3	113,3	4
Обед															
27	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	4,1	7,3	72			7			10,4			0,5
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,8	4,6	14,8	123,5	0,2		1,6	0,4	0,2	45,3	93,2	32,8	1,9
160,02	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	18	13	19,4	266,6	0,2	0,2	19,5	71,3	2,4	32,3	200,2	45,5	1,4
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65			89			4,1	1,2	3,5	0,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			29,8	22,4	87,5	669,9	0,6	0,3	117,1	75	2,6	114,6	361,2	100,7	5,8
Полдник															
415	Крендель сахарный 70г	70	6,4	10,7	38,7	275	0,1	0,1		41,9	14,5	21,1	65,7	8,8	0,9
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,2	0,1	17,2	71,5			16,2		0,1	15,3	6,2	4,8	0,1
Итого за Полдник			6,6	10,8	55,9	346,5	0,1	0,1	16,2	41,9	14,6	36,4	71,9	13,6	1
Итого за день			63,3	45,9	234	1 625,6	1	0,6	140,1	182,5	17,9	251,6	745,4	227,6	10,8

Сезон: март-май 2025г

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																	
338	Фрукты или ягоды свежие (банан)	200	3	1	42		192	0,1	0,1	20		0,8	16	56	84	1,2	
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,6	7,3	15,7		152,2			0,1	67,8	0,1	112,4	122,7	13,8	0,1	
173,01	Каша вязкая молочная (пшеничная) с маслом	180	6,5	6	31,4		207,2	0,1	0,1	0,4	47,9	0,1	98,1	155,9	42,8	1,1	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	27,1		153		0,2	1,3	25		126	90	15,2	0,2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2		73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1		69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1			23,2	18,2	145,5		847,2	0,4	0,5	21,8	144	1	375	491,2	174,7	4,4	
Обед																	
55	Салат из свеклы с огурцами солеными.	60	0,9	3,6	3,8		51			2,6	0,1	1,4	21,4	36,7	11,2	0,5	
113	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1		96	0,1	0,1	94,6	437,4	0,2	44,3	23,8	18	0,4	
301,02	Кнели из кур с рисом	90	17,6	9,6	5,6		179	0,1	0,1	0,6	63,3	0,3	11,2	127,7	61,4	1,1	
321,01	Капуста тушеная	150	3	4,5	14,3		112,5	0,1	0,1	25,5	6	2,3	83,3	60	30,8	1,5	
1 003,02	Кисель с витаминами "Виташка"	200	1,4	0,6	22,8		92,5	0,4	0,4	1,4	0,2		71,3	59	5,2	2,4	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2		73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1		69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Обед			29,8	23,5	86,9		673,8	0,9	0,8	124,7	510,3	4,2	254	373,8	145,5	7,7	
Полдник																	
426	Булочка с повидлом обсыпанная	60		0,1	0,4		2,5				0,1	0,2	0,1	0,4	0,1		
376	Чай с сахаром	200	0,2		15		58						11	3	1	0,1	
Итого за Полдник			0,2	0,1	15,4		60,5				0,1	0,2	11,1	3,4	1,1	0,1	
Итого за день			53,2	41,8	247,8		1 581,5	1,3	1,3	146,5	654,4	5,4	640,1	868,4	321,3	12,2	

День: 4

Сезон: март-май 2025г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
75,01	Икра кабачковая	60		4,2	4,2	54			1,5		0,8	21,5	10,4	2,4	0,2
36,02	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,6	10,9	10,6	218	0,1	0,1	2,7	46,6	0,5	37,9	138,6	20,9	1,9
312,01	Пюре картофельное	150	3,2	5,3	22,6	151,2	0,2	0,1	26,9	34,4	0,2	40,4	95,9	33,5	1,3
377	Чай с лимоном	200	0,2		9,6	37			1,2			21,2	18,5	11,7	1,8
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			19,7	21	76,3	603	0,5	0,3	32,3	84,3	1,5	143,5	330	87,4	7
Обед															
20	Салат из свежих овощей.	60	0,4	5,9	1,4	60			5,5	0,1	0,1	13,7	24,8	8,2	0,3
120	Суп картофельный с клецками	200	3,4	4,4	26,1	98,6	0,1	0,1	109,4	487,4	0,2	58,1	53,7	30	0,9
9,03	Печень по-строгановски	90	11,3	11	5,3	165,6	0,2	1,1	8,3	3 138,6	0,7	176,2	187,7	13,1	3,8
309,01	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	35,6	207,2	0,1			29,6	7,7	30,1	60,9	26,1	0,9
349,01	Компот из кураги	200	1,2	0,1	31,6	126			0,8		1,1	41,6	29,2	23	0,7
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			26,6	26,8	129,3	800,2	0,6	1,3	124	3 659	9,8	342,2	422,9	119,3	8,4
Полдник															
456,02	Коржик молочный.	70	5,6	9,5	52,3	315,1	0,1	0,1	0,1	14,4	16	23,5	54,2	9,1	0,7
400	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	0,3	2,6	50		240	180	28	0,2
Итого за Полдник			11,4	15,9	61,7	435,1	0,2	0,4	2,7	64,4	16	263,5	234,2	37,1	0,9
Итого за день			57,7	63,7	267,3	1 838,3	1,3	2	159	3 807,7	27,3	749,2	987,1	243,8	16,3

День: 5

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: март-май 2025г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

категория: 1-4 классы

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
338,1	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56,4			12		0,2	19,2	13,2	10,8	2,6		
223,01	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	20,6	15,1	27,5	331,9	0,1	0,4	0,7	96,2	0,2	231,6	278,1	31,5	0,7		
382,02	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,8	25,1	151,4		0,2	1,3	25		130,7	116,2	32,1	1		
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6		
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2		
Итого за Завтрак 1			29,7	20	93,7	682,5	0,3	0,7	14	124,5	0,4	404	474,1	93,3	6,1		
Обед																	
26,02	Салат из свежих помидоров,яблоч и консервированных огурцов	60	0,5	0,1	3,8	19,9			10,2		0,3	9,3	13,4	9,2	0,7		
83,03	Суп. Борщ с картофелем и капустой	200	2,5	5,1	14,4	114,7	0,1	0,1	26,3	6,1	0,2	54,5	64,7	31,4	1,4		
260,03	Гуляш из мяса отварного (говядина)	90	14,4	9,4	56,8	196,8	0,1	0,1	0,7	18	0,6	22,3	154,3	22,8	2,2		
304	Рис отварной	150	3,8	6,1	40	230,3				39,8	0,3	29,7	84,5	30,7	0,6		
7	Компот из вишни	200	0,2	0,1	12,4	50,3				0,4	0,4	10,5	0,8	3,4	0,6		
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6		
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2		
Итого за Обед			26,1	21,4	156,7	754,8	0,4	0,3	37,2	67,6	1,8	148,8	384,3	116,4	7,3		
Полдник																	
399,01	Блинчики со сгущенным молоком	100	6,5	7,1	48,1	281,2	0,1	0,1	0,3	15,1	0,7	114,6	102,7	18,1	0,7		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6		
Итого за Полдник			7,2	7,2	80,1	414	0,1	0,1	0,9	15,1	1	161,1	129,1	33,6	1,3		
Итого за день			63	48,6	330,5	1 851,3	0,8	1,1	52,1	207,2	3,2	713,9	987,5	243,3	14,7		

День: 1

Неделя: 2

Рацион: 1-4 классы

Сезон: март-май 2025г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4			15	0,2	0,4	15,8	17,1	12,4	0,6	
260,02	Гуляш из мяса отварного (птица)	90	16,4	6,3	3,8	137,2	0,1	0,1	4,6	4	0,3	16,9	118,9	58,6	1,2	
309,01	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	35,6	207,2	0,1			29,6	7,7	30,1	60,9	26,1	0,9	
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			18,6	78,4	0,3		19,6	0,1	0,4	8,8		2		
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1			27,4	11,8	89,6	580	0,7	0,2	39,2	37,2	8,8	94,1	263,5	118	4,5	
Обед																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,1	2,1	6	48,2			7,1	0,1	0,1	24,1	29,8	13,5	1	
88	Суп. Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	2,6	6,6	56			11,2	14,3	0,3	34,8	47	24,2	0,6	
274,04	Зразы рубленые с яйцом.	90	11,5	12,2	9,7	194,6		0,1	0,5	29,7	1,2	30,3	87,5	10,2	1,6	
128,01	Картофель запеченный с маслом	150	3,4	10,1	19,9	191	0,2	0,1	14,9	82	0,2	61,8	96,2	19,2	1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
Итого за Обед			23	27,7	103,5	765,4	0,4	0,3	34,3	129,4	2,1	220	353,5	101,5	6,6	
Полдник																
770,01	Булочка дорожная	70	5,5	10,2	39,9	271,3	0,1			11,8	16	15,8	47,6	8,4	0,7	
342	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142			5,2		0,1	16,1	5,1	5,7	1	
Итого за Полдник			5,7	10,2	75,7	413,3	0,1		5,2	11,8	16,1	31,9	52,7	14,1	1,7	
Итого за день			56,1	49,7	268,8	1758,7	1,2	0,5	78,7	178,4	27	346	669,7	233,6	12,8	

День: 2

Сезон: март-май 2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
15	Сыр (порциями)	60	15,8	16		210		0,2	0,4	126		600	360	33	0,4
291	Плов из птицы	150	15,5	17,2	28,3	329	0,1	0,1	3,9	17,3	0,2	23,2	164,9	36,9	1,4
377	Чай с лимоном	200	0,2		9,6	37			1,2			21,2	18,5	11,7	1,8
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			36,2	33,8	67,2	718,8	0,3	0,4	5,5	146,6	0,2	666,9	610	100,5	5,4
Обед															
67,01	Салат. Винегрет овощной	60	1,3	6,1	6,1	83,2	0,1		10,8		0,1	20,4	35,8	15,7	0,6
29	Суп-пюре из картофеля	200	3,5	3,4	25,2	91,6	0,1	0,2	106,1	453,6	0,1	103,4	83,3	38,8	0,8
294,05	Котлеты рубленые из птицы	90	17,9	4,1	7	162,8	0,1	0,1	0,8	9,1	0,3	39	138,3	58,2	1,1
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	7,8	35,9	246,5	0,2	0,1		42,2	0,6	21,2	181	121,3	7,1
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,2	0,1	17,2	71,5			16,2		0,1	15,3	6,2	4,8	0,1
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
Итого за Обед			35,8	22,1	120,7	798,4	0,7	0,5	133,9	508,2	1,2	221,8	511,2	257,7	11,5
Полдник															
401,01	Оладьи со стухенным молоком	100	6,8	8	43,3	270,1	0,1	0,1	0,1	11,3	0,8	50,2	75,6	13,2	0,7
378	Нектар фруктовый	200	1	0,2	19,8	92			4		1,4	14	14	8	2,8
Итого за Полдник			7,8	8,2	63,1	362,1	0,1	0,1	4,1	11,3	2,2	64,2	89,6	21,2	3,5
Итого за день			79,8	64,1	251	1 879,3	1,1	1	143,5	666,1	3,6	952,9	1 210,8	379,4	20,4

День: 3

Сезон: март-май 2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
338,1	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8	56,4			12		0,2	19,2	13,2	10,8	2,6	
1,01	Бутерброд с маслом	50	3	11	0,4	186,5				76,7	0,1	9,2	27,2	5,3	0,4	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,1	5,9	27,9	185,7	0,1	0,1	0,9	41,7	0,5	100,7	91	16,5	0,4	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	27,1	153		0,2	1,3	25		126	90	15,2	0,2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1			16,7	21,3	96,5	724,4	0,3	0,4	14,2	146,7	0,8	277,6	288	66,7	5,4	
Обед																
23	Салат из свежих помидор.	60	0,6	6,1	2,1	67,1			13,8	0,1	0,4	11,4	15,2	11,2	0,5	
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	15,1	90,2	0,1		10,1	0,1	1,6	22,9	46	20,8	0,7	
259,02	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	17,1	18,9	17,1	303,3	0,2	0,2	7,2	0,1	3,6	31,5	211,5	4 447,7	3,6	
1 003,02	Кисель с витаминами "Витощка"	200	1,4	0,6	22,8	92,5	0,4	0,4	1,4	0,2		71,3	59	5,2	2,4	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
Итого за Обед			26	28,5	86,4	695,9	0,9	0,7	32,5	3,8	5,6	159,6	398,3	4 503,8	9	
Полдник																
410	Ватрушка с повидлом	70	4,2	1,9	38,9	185,5	0,1		0,1	9,4	2	11,8	38	7,6	0,8	
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1	
Итого за Полдник			4,4	1,9	53,9	243,5	0,1		0,1	9,4	2	22,8	41	8,6	0,9	
Итого за день			47,1	51,7	236,8	1 663,8	1,3	1,1	46,8	159,9	8,4	460	727,3	4 579,1	15,3	

День: 4

Сезон: март-май 2025г

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
1,02	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6		0,1	12	37,2	12,6	0,4
229,02	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	11,5	5,7	5,1	118	0,1	0,1	8,2	19,5	1,7	79,9	169,3	50,1	3,8
312,01	Пюре картофельное	150	3,2	5,3	22,6	151,2	0,2	0,1	26,9	34,4	0,2	40,4	95,9	33,5	1,3
376,7	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						11	3	1	0,1
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Завтрак 1			21,5	11,7	75,9	494	0,6	0,3	41,1	57,2	2	165,8	372	116,1	7,4
Обед															
52,02	Салат картофельный с квашенной капустой	60	1,5	10,2	2,1	123,9	0,1		17		0,1	21,4	41,9	16,3	0,7
5	Суп. Свекольник со сметаной	200	2,8	5,2	25,7	103,8	0,1	0,1	112,5	459,5	0,2	74,6	64,6	40,7	1,4
290,02	Птица тушенная в сметанном соусе (гуляш)	90	16,6	8,7	3,1	143,6				28,5	0,2	121,6	126,1	30,2	1
309,01	Макаронные изделия отварные	150	5,6	4,8	35,6	207,2	0,1			29,6	7,7	30,1	60,9	26,1	0,9
349,01	Компот из кураги	200	1,2	0,1	31,6	126			0,8		1,1	41,6	29,2	23	0,7
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за Обед			32,4	29,6	127,4	847,3	0,5	0,2	130,3	520,9	9,3	311,8	389,3	155,2	6,5
Полдник															
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с рисом и яйцом	70	2,1	5,5	111,1	176,8						14,1	115,1		0,2
6	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,1	0,4	1,4			240	190	28	0,2
Итого за Полдник			7,9	10,5	119,1	282,8	0,1	0,4	1,4			254,1	305,1	28	0,4
Итого за день			61,8	51,8	322,4	1 624,1	1,2	0,9	172,8	578,1	11,3	731,7	1 066,4	299,3	14,3

День: 5

Неделя: 2

Рацион: 1-4 классы

Сезон: март-май 2025г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
338,2	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	150	1,4	0,3	12,2	64,5	0,1	0,1	90		0,3	51	34,5	19,5	0,5	
293,02	Птица запеченная	90	21,6	17,5	0,5	243,6	0,1	0,2	1	30,4		19,2	171,6	20,5	1,4	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,2	7,8	35,9	246,5	0,2	0,1		42,2	0,6	21,2	181	121,3	7,1	
382,02	Какао с молоком и витаминами "Виташка"	200	3,9	3,8	25,1	151,4		0,2	1,3	25		130,7	116,2	32,1	1	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1			39,8	30	103	848,8	0,6	0,7	92,3	100,9	0,9	244,6	569,9	212,3	11,8	
Обед																
22	Салат из отварного картофеля, морской капусты, и репчатого лука с растительным маслом	60	0,9	4,1	5,5	63			2,3			13,4			3	
96,01	Суп. Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,9	4,9	13,7	107,2	0,1	0,1	13,4	4,1	0,2	27,6	60,6	22,8	0,8	
244	Плов из отварной говядины	180	21,7	13,1	31,5	330,8	0,1	0,1	1,1	0,1	0,8	23,5	230	44,9	2,8	
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	47,5			40			17	6,6	8,3	0,3	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Обед			29,4	22,7	91,4	691,3	0,4	0,3	56,8	7,5	1	104	363,8	94,9	8,7	
Полдник																
26	Шаньга со сметаной	70	6,4	10,3	36,4	263,3	0,1	0,1	0,2	37	3,8	46,5	72,7	11,6	0,8	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
Итого за Полдник			7,1	10,4	68,4	396,1	0,1	0,1	0,8	37	4,1	93	99,1	27,1	1,4	
Итого за день			76,3	63,1	262,8	1936,2	1,1	1,1	149,9	145,4	6	441,6	1032,8	334,3	21,9	

Составил: Зав. столовой Белопащенко Е.А.

Дата:

М.О.Х. 28