

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы осень-зима 2025-2026г.

День: 1

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

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- тически	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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)	100	0,9	0,2	8,1	43			60		0,2	34	23	13	0,3
14	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8				59	0,1	1,2	1,9		
204	Макароны, запеченные с сыром	150	10,2	11,9	25,6	250,8	0,1	0,1	0,1	102,1	0,5	305,4	163,6	14	0,8
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			15	60	0,4	0,4	21,4	0,1	3,8	9		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			15,9	21	78,1	571,4	0,7	0,6	81,5	164,5	4,6	372,1	255,1	47,9	2,9
Обед															
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком.	60	1,1	4,2	6,2	66,9	0,1		8,2	0,1	0,1	12,9	30,1	11,8	0,5
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,2	1,8	14,4	96	0,2	0,1	10,7	0,4	0,2	88	93,2	32,8	2,3
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
304	Рис отварной.	150	3,8	6,1	40	230,3				39,8	0,3	29,7	84,5	30,7	0,6
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			31,9	19,1	125,7	806	0,6	0,3	24,1	47,6	1,2	216,5	419,7	168,3	7
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
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			5,8	6,5	65,2	343,7	0,1	0,1	16,4	35,5	0,7	53,1	72,2	15,2	0,8
Итого за день			53,6	46,6	269	1 721,1	1,4	1	122	247,6	6,5	641,7	747	231,4	10,7

День: 2

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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
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			26,9	12,7	85,2	588,2	0,3	0,2	8	65,6	0,7	110,8	327,8	124	5,7
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
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
284,03	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	180	20,3	24,8	23,6	391,5	0,2	0,2	5,6	37,1	4,5	50,6	340,9	128,3	4,5
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			27,9	33,5	83,5	738,3	0,5	0,4	113,8	40,6	6	179,7	493	183,1	8,3
Полдник															
415	Крендель сахарный	70	6,4	10,7	38,7	275	0,1	0,1		41,9	14,5	21,1	65,7	8,8	0,9
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2		35,8	142			5,2		0,1	16,1	5,1	5,7	1
Итого за Полдник			6,6	10,7	74,5	417	0,1	0,1	5,2	41,9	14,6	37,2	70,8	14,5	1,9
Итого за день			61,4	56,9	243,2	1 743,5	0,9	0,7	127	148,1	21,3	327,7	891,6	321,6	15,9

День: 3

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144	0,1	0,1	15		0,6	12	42	63	0,9
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	Каша вязкая молочная (пшенная) с маслом	150	4,9	4,5	23,4	154,5	0,1	0,1	0,3	41,3	0,1	73,1	1,3	0,4	0,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100,6	0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	14	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			20,7	15,8	115,9	694,1	0,6	0,5	16,8	134,6	0,8	366,4	322,6	110,1	3,8
Обед															
20	Салат из свежих огурцов.	60	0,4	5,9	1,4	60			5,5	0,1	0,1	13,7	24,8	8,2	0,3
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
288	Птица отварная	90	21,2	20,2	0,2	266,4	0,1	0,1	1	27,2		24	159,3	23,7	1,8
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 "Витошка"	200			24	95	0,3	0,3	20,1	130	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			31,5	35,8	80,3	772,7	0,8	0,7	146,7	604	5	187,8	334,5	99,6	5,8
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			52,4	51,7	211,6	1 527,3	1,4	1,2	163,5	738,7	6	565,3	660,5	210,8	9,7

День: 4

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
1	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	24	0,1		6	110,6	0,1	72	37,2	12,6	0,4
229,02	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	10,2	2,6	3,4	92,7			3,5	5,2		35,5	126,9	33,4	0,7
312,01	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0,1	0,1	10,7	34,4	0,2	37,1	95,9	33,5	1,1
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			20,1	7,5	72,2	452,5	0,4	0,2	20,2	153,5	0,3	178,1	329,6	99,4	4,1
Обед															
5,03	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1	4	6,2	64			18	0,1	0,2	21,9	46	17,7	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
301,02	Кнели из кур с рисом	90	13,5	20,3	4,5	252	1,1	0,1	0,6	113,6	0,3	57,4	87 877,7	14,6	1,1
309,01	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,1			29,6	7,7	12,8	60,9	26,1	0,7
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			28,1	33,1	109,9	792,9	1,5	0,3	168	634	8,4	189,7	88 111,5	115,6	5,1
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			59,6	56,5	243,8	1 680,5	2,1	0,9	190,9	851,9	24,7	631,3	88 675,3	252,1	10,1

День: 5

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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	56,8			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	682,9	0,3	0,7	14	124,5	0,4	404	474,1	93,3	6,1
Обед															
48	Салат витаминный	60	0,5	4,1	3,2	52,8			7,7		0,2	11,4	18,6	11	0,6
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
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
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
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			29,6	23	95,6	712,6	0,4	0,3	51,3	9,5	1,3	127,2	386,1	111	6,7
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			66,5	50,2	269,4	1 809,5	0,8	1,1	66,2	149,1	2,7	692,3	989,3	237,9	14,1

День: 1

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

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	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	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
210,02	Омлет натуральный. Выход	180	18	30,1	3,4	358,2	0,1	0,6	0,6	341,4	0,8	126,7	274,4	21,2	3,1
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			15	60	0,4	0,4	21,4	0,1	3,8	9		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			23,4	30,8	50	575,4	0,7	1,1	37	345	5	174	358,1	54,5	5,5
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
290,02	Птица тушеная 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	5,3	3,8	32,4	188	0,1			29,6	7,7	12,8	60,9	26,1	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
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			30	17,9	109,4	711,4	0,3	0,1	18,9	75,8	8,6	262,3	356,8	128,4	5,7
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 плодов (яблоки)	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			59,1	58,9	235,1	1 700,1	1,1	1,2	61,1	432,6	29,7	468,2	767,6	197	12,9

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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	56,8			12		0,2	19,2	13,2	10,8	2,6
291,01	Плов из птицы	180	18,6	20,7	33,9	394,8	0,1	0,1	4,7	20,7	0,3	27,9	197,8	44,2	1,7
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
			24	21,8	84,6	631,4	0,3	0,2	17,9	24	0,5	90,8	296,1	85,6	7,9
Итого за Завтрак 1															
Обед															
23	Салат из свежих помидор.	60	0,6	6	2,1	65			13,5	0,1	0,4	8,6	15,2	11,2	0,5
18	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	1,7	1,1	11,4	63	0,1	0,1	13,2	0,1	1,6	67,1	46	20,8	1,2
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16	8,8	19,4	225	0,2	0,2	7,2	0,1	3,6	31,5	211,5	4 447,7	3,6
384,01	Компот из брусники	200	0,5	0,2	28,9	119,1			27,6			23,7	18,4	13,4	0,7
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
			23,5	16,7	91,1	614,9	0,5	0,4	61,5	3,6	5,6	153,4	357,7	4 512	7,8
Итого за Обед															
Полдник															
401,01	Оладьи со сгущенным 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
			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 Полдник															
Итого за день															
			55,3	46,7	238,8	1 608,4	0,9	0,7	83,5	38,9	8,3	308,4	743,4	4 618,8	19,2

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

День: 3

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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
1,01	Бутерброд с маслом	40	3	11	0,4	186,5				76,7	0,1	9,2	27,2	5,3	0,4
174	Каша вязкая молочная (рисовая) с маслом	150	2,2	6,1	27	171,6				41,3	0,2	5,6	47,8	16	0,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100,6	0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	14	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			28,9	36,3	72,7	811,5	0,4	0,5	1,8	269,5	0,3	783,7	591,6	87,2	3,1
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	0,9	2,1	4,7	41,9			22,3	0,1	0,1	29	19,1	10,3	0,4
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
7	Рыба,запеченая с сыром	100	22,2	9,1		171	0,1	0,1				57,6			0,5
125	Сложный овощной гарнир	150	3,4	5,7	18,5	140,5	0,1		20,8		1,6	59,4	73,4	30,3	1,5
1 003,02	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	0,3	0,3	20,1	130	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			34	22,7	102,2	695	0,8	0,6	175,7	592,9	4,3	243,1	223,7	100,2	5,6
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			67,3	60,9	228,8	1 750	1,3	1,1	177,6	871,8	6,6	1 049,6	856,3	196	9,6

День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	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	3,1	4,2	20,6	135	0,1	0,1	10,7	34,4	0,2	37,1	95,9	33,5	1,1
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			19,6	19,9	79,7	607,8	0,4	0,3	14,9	84,3	1,5	130	314,5	76,7	5,1
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
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
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	9	37	263	0,2	0,1		43	0,6	25	197	132	4
349,01	Компот из кураги	200	0,3		18,4	71			50,1		1,1	7,4	29,2	23	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			34,1	24,7	111,5	830	0,7	0,4	75,1	59,5	2,3	141,9	527,5	270,6	8,5
Полдник															
406,02	Пирожки печеные из дрож.теста (яблоко)	70		0,1	0,4	2,1				0,1		0,3	0,5	0,1	
1 001	Йогурт 2,5% жирности	200	10	6,4	7	126	0,1	0,4	1,2			244		30	0,2
Итого за Полдник			10	6,5	7,4	128,1	0,1	0,4	1,2	0,1		244,3	0,5	30,1	0,2
Итого за день			63,7	51,1	198,6	1 565,9	1,2	1,1	91,2	143,9	3,8	516,2	842,5	377,4	13,8

Сезон: сентябрь-февраль 2025-2026

День: 5

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16
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)	100	0,9	0,2	8,1	43			60		0,2	34	23	13	0,3
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	9	37	263	0,2	0,1		43	0,6	25	197	132	4
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
			39,1	31,1	100	843,8	0,5	0,6	62,3	101,7	0,8	231,4	574,4	216,5	8,5
Итого за Завтрак 1															
Обед															
33	Салат из морской капусты, с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	60	0,8	8,1	4,1	93			2,6	0,1	0,1	24,4	9,7	5,4	6,1
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
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
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
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2		35,8	142			5,2		0,1	16,1	5,1	5,7	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
			24,1	31	137,5	872,2	0,5	1,4	122,2	3 648,8	1,3	356,2	431,4	108,7	14,1
Итого за Обед															
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
			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 Полдник															
			70,3	72,5	305,9	2 112,1	1,1	2,1	185,3	3 787,5	6,2	680,6	1 104,9	352,3	24
Итого за день															

Дата: 25.09.2022

Составил: Зав. столовой Белопащенко Е.А.