

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы осень-зима 2026-2027г.

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Неделя: 1

Категория: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		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	1,2	7				2,4		0,1	10,8	18	8,4	
294,05	Котлеты рубленные из птицы	90	16,4	10,2	14,5	185	0,1	0,1	0,1	1,3	62,6	0,7	18,2	135,3	22,5	1,5
171,01	Каша рассыпчатая рисовая	150	4	7	37	192					42	0,3	13,6	77	26	1
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	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:		560	25,6	17,9	96,7	585,6	0,7	0,6		24,7	108	4,8	73,9	296,9	77,8	4,3
Обед																
13,01	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,9	4,1	4,8	59,6				15,4		0,1	27,5	21,6	10,9	0,6
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,2	1,8	14,4	106	0,2	0,1	0,2	10,7	0,4	0,2	88	93,2	32,8	2,3
284,03	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	180	13,4	12,3	25,2	267,8	0,2	0,2	0,2	13	37,1	4,5	24,6	340,9	128,3	2,8
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	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		700	24,9	18,9	105,7	709	0,6	0,4		39,7	40,8	5,1	209,1	548,7	206,4	8,1
Полдник																
394	Ватрушка французская	100	10	14,1	44,2	345	0,1	0,1	0,1	0,1			57,3		12,6	0,8
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74				12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	0,2
Итого за Полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1	0,1	12,9		0,1	74,4	6,2	18,8	1
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8	303	13,4

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы осень-зима 2026-2027г.

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Неделя: 1

Категория: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		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	1,2	7				2,4		0,1	10,8	18	8,4	
294,05	Котлеты рубленые из птицы	90	16,4	10,2	14,5	185	0,1	0,1	0,1	1,3	62,6	0,7	18,2	135,3	22,5	1,5
171,01	Каша рассыпчатая рисовая	150	4	7	37	192					42	0,3	13,6	77	26	1
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	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:		560	25,6	17,9	96,7	585,6	0,7	0,6		24,7	108	4,8	73,9	296,9	77,8	4,3
Обед																
13,01	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,9	4,1	4,8	59,6				15,4		0,1	27,5	21,6	10,9	0,6
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,2	1,8	14,4	106	0,2	0,1	0,2	10,7	0,4	0,2	88	93,2	32,8	2,3
284,03	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	180	13,4	12,3	25,2	267,8	0,2	0,2	0,2	13	37,1	4,5	24,6	340,9	128,3	2,8
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	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		700	24,9	18,9	105,7	709	0,6	0,4		39,7	40,8	5,1	209,1	548,7	206,4	8,1
Полдник																
394	Ватрушка французская	100	10	14,1	44,2	345	0,1	0,1	0,1	0,1			57,3		12,6	0,8
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74				12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	0,2
Итого за Полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1	0,1	12,9		0,1	74,4	6,2	18,8	1
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8	303	13,4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

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 я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	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																	
10 000,01	Йогурт 0,125 стакан	125	3,6	3,1	21,3	127,5	0,1	0,3	0,8				152,5	118,8	18,8	0,1	
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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8		0,4		14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		535	18,6	15,6	91,4	583,1	0,4	0,5	3,7	105,4	0,9		494,6	353,4	54,1	3,1	
Обед																	
28,01	Салат «Мазайка»	60	1	3,9	5,5	58			1,3				10,8		10,8	0,3	
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	82	0,1	0,1	16,6	0,1	0,1		81,1	47,6	21,2	1,3	
290	Фрикасе из куриной грудки	90	16,7	16,8	0,6	210		0,1	0,6	64,8	0,2		19,8	101	12,6	3,7	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	253	0,2	0,1		43	0,6		25	197	132	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		760	32,4	34,8	99,2	810,8	0,5	0,4	107,5	111,2	0,9		163,3	413,4	199	11,3	
Полдник																	
415	Крендель сахарный	100	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
381	Снежок	200															
Итого за Полдник		300	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
Итого за день			60,1	65,6	245,9	1 823,6	1	1	111,2	276,4	22,4		688	860,7	265,7	15,7	

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы осень-зима 2026-2027г.

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Неделя: 1

Категория: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		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	1,2	7				2,4		0,1	10,8	18	8,4	
294,05	Котлеты рубленные из птицы	90	16,4	10,2	14,5	185	0,1	0,1	0,1	1,3	62,6	0,7	18,2	135,3	22,5	1,5
171,01	Каша рассыпчатая рисовая	150	4	7	37	192					42	0,3	13,6	77	26	1
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	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:		560	25,6	17,9	96,7	585,6	0,7	0,6		24,7	108	4,8	73,9	296,9	77,8	4,3
Обед																
13,01	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,9	4,1	4,8	59,6				15,4		0,1	27,5	21,6	10,9	0,6
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,2	1,8	14,4	106	0,2	0,1	0,2	10,7	0,4	0,2	88	93,2	32,8	2,3
284,03	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	180	13,4	12,3	25,2	267,8	0,2	0,2	0,2	13	37,1	4,5	24,6	340,9	128,3	2,8
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	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		700	24,9	18,9	105,7	709	0,6	0,4		39,7	40,8	5,1	209,1	548,7	206,4	8,1
Полдник																
394	Ватрушка французская	100	10	14,1	44,2	345	0,1	0,1	0,1	0,1			57,3		12,6	0,8
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74				12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	0,2
Итого за Полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1	0,1	12,9		0,1	74,4	6,2	18,8	1
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8	303	13,4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

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 я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	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																	
10 000,01	Йогурт 0,125 стакан	125	3,6	3,1	21,3	127,5	0,1	0,3	0,8				152,5	118,8	18,8	0,1	
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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8		0,4		14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		535	18,6	15,6	91,4	583,1	0,4	0,5	3,7	105,4	0,9		494,6	353,4	54,1	3,1	
Обед																	
28,01	Салат «Мазайка»	60	1	3,9	5,5	58			1,3				10,8			10,8	0,3
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	82	0,1	0,1	16,6	0,1	0,1		81,1	47,6	21,2	1,3	
290	Фрикасе из куриной грудки	90	16,7	16,8	0,6	210		0,1	0,6	64,8	0,2		19,8	101	12,6	3,7	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	253	0,2	0,1		43	0,6		25	197	132	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		760	32,4	34,8	99,2	810,8	0,5	0,4	107,5	111,2	0,9		163,3	413,4	199	11,3	
Полдник																	
415	Крендель сахарный	100	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
381	Снежок	200															
Итого за Полдник		300	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
Итого за день			60,1	65,6	245,9	1 823,6	1	1	111,2	276,4	22,4		688	860,7	265,7	15,7	

День: 3

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая я	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	6													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак 1																			
209	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	53		0,2		12	0,1	22	20,4	6,2	1				
16	Бутерброд с маслом	40	3	11	0,4	166				76,7	0,1	9,2	27,2	5,3	0,4				
379	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	19,2	121	0,1	0,1	0,4			86,2			0,4				
5	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				
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2				
Итого за Завтрак 1		500	17,8	23,2	65,2	583,4	0,5	0,6	1,8	114,2	0,2	286,3	204,2	44,4	3,8				
Обед																			
55	Салат из свеклы с огурцами солеными.	60	0,9	3,7	4	52,5			2,6		1,6	17,1	22,3	10,5	0,6				
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				
295	Нагетсы куриные	90	26,5	8,1	9	217,6	0,2	0,2	4,7	40,2	2,9	36,9		96,3	2,3				
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		760	37,3	21,5	91,7	716,4	0,9	0,8	147,5	616,9	9,4	204,1	172,7	174,5	6,6				
Полдник																			
426	Булочка с повидлом обсыпанная	100	0,1	0,2	0,6	4,1				0,1	0,3	0,2	0,6	0,1					
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		300	0,3	0,2	36,4	146,1			5,2	0,1	0,4	16,3	5,7	5,8	1				
Итого за день																			
			58,1	45,8	197,1	1 512,9	1,4	1,4	154,6	731,2	10	524	382,6	224,7	11,5				

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

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)			Энерге- тическая	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	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	44	0,1		6	110,6	0,1	72	37,2	12,6	0,4	
227	Биточки (котлеты) рыбные	90	12,4	1,8	7,2	110	0,1	0,1	0,6			53,2			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						6	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		560	22,3	6,7	76	489,8	0,5	0,3	17,3	148,3	0,3	190,8	202,7	66	4,1	
Обед																
33	Салат из морской капусты, с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	60	0,8	8,1	4,1	103			2,6	0,1	0,1	24,4	9,7	5,4	6,1	
120	Суп картофельный с клецками	200	3,4	4,4	26,1	108	0,1	0,1	109,4	487,4	0,2	58,1	53,7	30	0,9	
203	Паста с курицей	180	12,7	14,4	19	301	0,1	0,1	1,7	0,1	0,9	166,3		23,1	1,3	
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	57			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		700	21,8	27,5	89,9	711,8	0,4	0,3	153,7	490,9	1,2	288,3	136,6	85,7	10,4	
Полдник																
456,02	Коржик молочный. Выход	100	7,9	13,5	74,7	450,2	0,1	0,1	0,2	20,6	22,8	33,5	77,4	12,9	1	
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		300	13,7	19,9	84,1	570,2	0,2	0,4	2,8	70,6	22,8	273,5	257,4	40,9	1,2	
Итого за день			57,8	54,1	250	1 657,6	1,1	1	173,8	709,8	24,3	752,6	596,7	192,6	15,7	

День: 5

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	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	52			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	182	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	111		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		530	29,7	20	93,7	487,8	0,3	0,7	14	124,5	0,4	404	474,1	93,3	6,1	
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	
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	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	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 Обед		700	29,8	24,8	94	722,3	0,4	0,3	45,7	9,6	1,2	131,3	392,3	109,6	6,5	
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		300	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			66,7	52	267,8	1 819,2	0,8	1,1	60,6	149,2	2,6	696,4	995,5	236,5	13,9	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа- я	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	
290,02	Птица тушеная в сметанном соусе (гуляш)	90	15	7,3	3,2	139,2	0,1			28,5	1,2	121,6	119,9	14,7	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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8		0,4	14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		560	25,8	11,8	82,4	546,4	0,4	0,1	17,8	61,6	9,7	186,9	268,9	74,5	4,5	
Обед																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком. .	60	1	2,7	4,6	71			2,1	13,9		58,3	39,3	8,3	0,5	
88	Суп. Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	2,6	6,6	106			11,2	14,3	0,3	34,8	47	24,2	0,6	
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16	8,8	19,4	295	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 "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		700	23,3	14,7	83,9	709,8	0,7	0,6	40,6	161,6	6,3	147,1	364,4	4 499,1	6,5	
Полдник																
770,01	Булочка дорожная	100	7,8	14,5	57	387,6	0,1			16,9	22,8	22,6	67,9	12	1	
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		300	8	14,5	92,8	529,6	0,1		5,2	16,9	22,9	38,7	73	17,7	2	
Итого за день			57,1	41	259,1	1 645,3	1,2	0,7	63,6	240,1	38,9	372,7	706,3	4 591,3	13	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	г		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)	100	1,5	0,5	21	96			0,1	10		0,4	8	28	42	0,6	
291	Плов из птицы	150	11,4	9,8	27,2	247,5		0,1	0,1	2,6	11,4	0,2	15,4	109,1	24,4	0,9	
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58							6	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		510	17,8	10,9	92,5	544,3		0,3	0,3	12,6	14,7	0,6	51,9	206,7	86,3	3,4	
Обед																	
48,02	Салат "Школьный"	60	0,7	2,9	2	29,9				14,7	22,8	1	19	20,1	9,6	0,4	
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	
296	Чахохбили из кур	90	18,4	10,5	3,6	187,1		0,1	0,2	1,7	10,8	3,2	15,4		23,8	0,9	
303	Каша перловая рассыпчатая	150	2,1	2,3	28,1	179,3		0,1		0,6	30,1	0,6	15,9	165,7	2	0,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8						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		760	28,3	17,5	106,4	734,9		0,5	0,4	30,2	67,1	6,7	186,4	324,8	90,6	5,2	
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		300	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			53,9	36,6	262	1 641,3		0,9	0,8	46,9	93,1	9,5	302,5	621,1	198,1	12,1	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	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															
347	Мармелад с витаминами «ЭтноМишки»	12			7,4	30				92	0,2		32,6	6,4	0,5
1,01	Бутерброд с маслом	48	3,5	13,2	0,4	123									
181,01	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,1	5,6	28,5	185,2	0,1	0,1	0,9	35,6	0,5	101,04	90,9	16,5	0,4
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		500	16,5	22	81,6	581,6	0,5	0,4	2,3	153,1	0,7	281,3	280,1	55,8	2,9
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
5	Суп.Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	0,1	0,1	15,1	459,5	0,2	83,9	64,6	40,7	1,8
234	Стриpsy рыбные	90	19,3	7,6	11,2	193,5	0,2	0,2	1,2	24,5	2,8	67,8	284,2	63,9	1,6
126	Картофель тушеный	150	3,2	9,2	22,4	192	0,1	0,1	12,1			23,3		34,9	0,9
7	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8			2,5	4,1	0,4	13	0,8	9,1	0,2
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		760	29,8	27,9	87	729,1	0,6	0,5	44,4	491,5	3,8	219,1	431,4	178,7	6,8
Полдник															
410	Ватрушка с повидлом	100	5,9	2,7	55,6	265	0,1		0,2	13,5	2,9	16,9	54,3	10,8	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						6	3	1	0,1
Итого за Полдник		300	6,1	2,7	70,6	323	0,1		0,2	13,5	2,9	22,9	57,3	11,8	1,2
Итого за день			51,5	51,6	234,5	1703,6	1,2	0,9	46,8	652,2	7,3	506,4	753,6	243,5	10,9

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

паттерны: 1-4 классы

гацион. 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я	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
247	Ёжики мясные	90	13,4	10	12	191,7	0,1	0,1	1,9	7,2	1,6	15,1	141,1	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						6	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		560	21,4	19	81,1	581,5	0,4	0,3	14,1	44,9	2,6	102,2	317	76,7		5,1
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	0,8	3,1	5,3	52,8			13,4	0,1	21	17,4	11,5	6,2		0,2
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
50	Оладьи из пчени по-купецки	90	15,8	10,4	14,2	210,8	0,2	1,3	9,7	3 783,4		21,4	240,8	18		4,9
205	Макаронные изделия, отварные с овощами	150	4,2	3,4	23,4	146,7			1,6			22,9		15,7		0,8
349,01	Компот из кураги	200	0,8	0,1	27,6	114,8			0,6		1,1	32,3	29,2	17,6		0,5
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		760	28,2	22,5	113,5	775,1	0,5	1,5	38,7	3 790,9	22,3	144,1	408,7	99,2		9
Полдник																
402,01	Пирожки печеные с морковью и яйцом	100	7	8,2	36	253,3	0,1	0,1	0,3			26,1		20,2		1,1
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		300	17	14,6	43	379,3	0,2	0,5	1,5			270,1		50,2		1,3
Итого за день			66,6	56,1	237,6	1 735,9	1,1	2,3	54,3	3 835,8	24,9	516,4	725,7	226,1		15,4

День: 5

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

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)			Энерге- тическая	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)	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	136	0,1	0,2	1	30,4		19,2	171,6	20,5	1,4	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	155	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	111		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		600	39,1	31,1	100	587,8	0,5	0,6	62,3	101,7	0,8	231,4	574,4	216,5	8,5	
Обед																
67,01	Салат. Винегрет овощной.	60	0,1	0,5	0,5	6,3			0,8			1,5	2,7	1,2		
29	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	0,1	0,1	13,3	453,6	0,1	98,6	83,3	38,8	1,2	
299	Котлета по - хлыновски	90	23,2	17,5	28,4	186,2			2,3			28,4		49,6	2,3	
176	Рис с овощами	150	3,5	12,6	31,8	261	0,1			30,1	0,6	15,9	165,7	2	0,3	
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	
Итого за Обед		760	32,8	23,5	133,9	738,6	0,4	0,2	21,6	487	0,8	183	323,4	116,2	6,6	
Полдник																
26	Шангя со сметаной 70г	100	9,2	14,7	52	376,1	0,1	0,1	0,3	52,9	5,4	66,4	103,9	16,6	1,1	
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	
Итого за Полдник		300	9,9	14,8	84	508,9	0,1	0,1	0,9	52,9	5,7	112,9	130,3	32,1	1,7	
Итого за день			81,8	69,4	317,9	1835,3	1	0,9	84,8	641,6	7,3	527,3	1 028,1	364,8	16,8	

Составил: Зав. столовой Белопащенко Е.А.

Дата: 22.08.26

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы осень-зима 2026-2027г.

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Неделя: 1

Категория: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		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	1,2	7				2,4		0,1	10,8	18	8,4	
294,05	Котлеты рубленные из птицы	90	16,4	10,2	14,5	185	0,1	0,1	0,1	1,3	62,6	0,7	18,2	135,3	22,5	1,5
171,01	Каша рассыпчатая рисовая	150	4	7	37	192					42	0,3	13,6	77	26	1
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	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:		560	25,6	17,9	96,7	585,6	0,7	0,6		24,7	108	4,8	73,9	296,9	77,8	4,3
Обед																
13,01	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,9	4,1	4,8	59,6				15,4		0,1	27,5	21,6	10,9	0,6
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,2	1,8	14,4	106	0,2	0,1	0,2	10,7	0,4	0,2	88	93,2	32,8	2,3
284,03	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	180	13,4	12,3	25,2	267,8	0,2	0,2	0,2	13	37,1	4,5	24,6	340,9	128,3	2,8
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	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		700	24,9	18,9	105,7	709	0,6	0,4		39,7	40,8	5,1	209,1	548,7	206,4	8,1
Полдник																
394	Ватрушка французская	100	10	14,1	44,2	345	0,1	0,1		0,1			57,3		12,6	0,8
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74				12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	0,2
Итого за Полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1		12,9		0,1	74,4	6,2	18,8	1
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1		77,3	148,8	10	357,4	851,8	303	13,4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

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 я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	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																	
10 000,01	Йогурт 0,125 стакан	125	3,6	3,1	21,3	127,5	0,1	0,3	0,8				152,5	118,8	18,8	0,1	
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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8			0,4	14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		535	18,6	15,6	91,4	583,1	0,4	0,5	3,7	105,4	0,9		494,6	353,4	54,1	3,1	
Обед																	
28,01	Салат «Мазайка»	60	1	3,9	5,5	58			1,3				10,8			10,8	0,3
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	82	0,1	0,1	16,6	0,1	0,1		81,1	47,6	21,2	1,3	
290	Фрикасе из куриной грудки	90	16,7	16,8	0,6	210		0,1	0,6	64,8	0,2		19,8	101	12,6	3,7	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	253	0,2	0,1		43	0,6		25	197	132	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		760	32,4	34,8	99,2	810,8	0,5	0,4	107,5	111,2	0,9		163,3	413,4	199	11,3	
Полдник																	
415	Крендель сахарный	100	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
381	Снежок	200															
Итого за Полдник		300	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
Итого за день			60,1	65,6	245,9	1 823,6	1	1	111,2	276,4	22,4		688	860,7	265,7	15,7	

День: 3

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
209	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	53		0,2		12	0,1	22	20,4	6,2	1		
16	Бутерброд с маслом	40	3	11	0,4	166				76,7	0,1	9,2	27,2	5,3	0,4		
379	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	19,2	121	0,1	0,1	0,4			86,2			0,4		
5	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		
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2		
Итого за Завтрак 1		500	17,8	23,2	65,2	583,4	0,5	0,6	1,8	114,2	0,2	286,3	204,2	44,4	3,8		
Обед																	
55	Салат из свеклы с огурцами солеными.	60	0,9	3,7	4	52,5			2,6		1,6	17,1	22,3	10,5	0,6		
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		
295	Нагетсы куриные	90	26,5	8,1	9	217,6	0,2	0,2	4,7	40,2	2,9	36,9		96,3	2,3		
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		760	37,3	21,5	91,7	716,4	0,9	0,8	147,5	616,9	9,4	204,1	172,7	174,5	6,6		
Полдник																	
426	Булочка с повидлом обсыпанная	100	0,1	0,2	0,6	4,1				0,1	0,3	0,2	0,6	0,1			
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		300	0,3	0,2	36,4	146,1			5,2	0,1	0,4	16,3	5,7	5,8	1		
Итого за день																	
			58,1	45,8	197,1	1 512,9	1,4	1,4	154,6	731,2	10	524	382,6	224,7	11,5		

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы осень-зима 2026-2027г.

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Неделя: 1

Категория: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		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	1,2	7				2,4		0,1	10,8	18	8,4	
294,05	Котлеты рубленые из птицы	90	16,4	10,2	14,5	185	0,1	0,1	0,1	1,3	62,6	0,7	18,2	135,3	22,5	1,5
171,01	Каша рассыпчатая рисовая	150	4	7	37	192					42	0,3	13,6	77	26	1
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	0,4	21	0,1	3,7	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:		560	25,6	17,9	96,7	585,6	0,7	0,6		24,7	108	4,8	73,9	296,9	77,8	4,3
Обед																
13,01	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,9	4,1	4,8	59,6				15,4		0,1	27,5	21,6	10,9	0,6
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,2	1,8	14,4	106	0,2	0,1	0,2	10,7	0,4	0,2	88	93,2	32,8	2,3
284,03	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	180	13,4	12,3	25,2	267,8	0,2	0,2		13	37,1	4,5	24,6	340,9	128,3	2,8
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
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		700	24,9	18,9	105,7	709	0,6	0,4		39,7	40,8	5,1	209,1	548,7	206,4	8,1
Полдник																
394	Ватрушка французская	100	10	14,1	44,2	345	0,1	0,1		0,1			57,3		12,6	0,8
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74				12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	0,2
Итого за Полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1		12,9		0,1	74,4	6,2	18,8	1
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1		77,3	148,8	10	357,4	851,8	303	13,4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

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 я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	B1	B2	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
10 000,01	Йогурт 0,125 стакан	125	3,6	3,1	21,3	127,5	0,1	0,3	0,8				152,5	118,8	18,8	0,1	
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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8			0,4	14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		535	18,6	15,6	91,4	583,1	0,4	0,5	3,7	105,4	0,9		494,6	353,4	54,1	3,1	
Обед																	
28,01	Салат «Мазайка»	60	1	3,9	5,5	58			1,3				10,8		10,8	0,3	
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	82	0,1	0,1	16,6	0,1	0,1		81,1	47,6	21,2	1,3	
290	Фрикасе из куриной грудки	90	16,7	16,8	0,6	210		0,1	0,6	64,8	0,2		19,8	101	12,6	3,7	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	253	0,2	0,1		43	0,6		25	197	132	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		760	32,4	34,8	99,2	810,8	0,5	0,4	107,5	111,2	0,9		163,3	413,4	199	11,3	
Полдник																	
415	Крендель сахарный	100	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
381	Снежок	200															
Итого за Полдник		300	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
Итого за день			60,1	65,6	245,9	1 823,6	1	1	111,2	276,4	22,4		688	860,7	265,7	15,7	

День: 3

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			3	4	5	6	7											
																		8
Завтрак 1																		
209	Яйцо отварное	3																
1,01	Бутерброд с маслом	50	5,1	4,6	0,3	53				0,2		12	0,1	22	20,4	6,2		1
16	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	40	3	11	0,4	166						76,7	0,1	9,2	27,2	5,3		0,4
379	Кофейный напиток с молоком	150	3,8	4,4	19,2	121			0,1	0,1	0,4			86,2				0,4
5	Хлеб пшеничный	200	3,2	2,6	16	100,6			0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	14		0,2
4	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	15,2	73,8			0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8		0,6
Итого за Завтрак 1		500	17,8	23,2	65,2	583,4			0,5	0,6	1,8	114,2	0,2	286,3	204,2	44,4		3,8
Обед																		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными.	60	0,9	3,7	4	52,5					2,6		1,6	17,1	22,3	10,5		0,6
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
295	Нагетсы куриные	90	26,5	8,1	9	217,6			0,2	0,2	4,7	40,2	2,9	36,9		96,3		2,3
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		760	37,3	21,5	91,7	716,4			0,9	0,8	147,5	616,9	9,4	204,1	172,7	174,5		6,6
Полдник																		
426	Булочка с повидлом обсыпанная	100	0,1	0,2	0,6	4,1						0,1	0,3	0,2	0,6	0,1		
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		300	0,3	0,2	36,4	146,1					5,2	0,1	0,4	16,3	5,7	5,8		1
Итого за день			58,1	45,8	197,1	1 512,9	1,4	1,4	1,4	1,4	154,6	731,2	10	524	382,6	224,7		11,5

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

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)			Энерге- тически	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	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	44	0,1		6	110,6	0,1	72	37,2	12,6		0,4
227	Биточки (котлеты) рыбные	90	12,4	1,8	7,2	110	0,1	0,1	0,6			53,2				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						6	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		560	22,3	6,7	76	489,8	0,5	0,3	17,3	148,3	0,3	190,8	202,7	66		4,1
Обед																
33	Салат из морской капусты, с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	60	0,8	8,1	4,1	103			2,6	0,1	0,1	24,4	9,7	5,4		6,1
120	Суп картофельный с клецками	200	3,4	4,4	26,1	108	0,1	0,1	109,4	487,4	0,2	58,1	53,7	30		0,9
203	Паста с курицей	180	12,7	14,4	19	301	0,1	0,1	1,7	0,1	0,9	166,3		23,1		1,3
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	57			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		700	21,8	27,5	89,9	711,8	0,4	0,3	153,7	490,9	1,2	288,3	136,6	85,7		10,4
Полдник																
456,02	Коржик молочный. Выход	100	7,9	13,5	74,7	450,2	0,1	0,1	0,2	20,6	22,8	33,5	77,4	12,9		1
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		300	13,7	19,9	84,1	570,2	0,2	0,4	2,8	70,6	22,8	273,5	257,4	40,9		1,2
Итого за день			57,8	54,1	250	1 657,6	1,1	1	173,8	709,8	24,3	752,6	596,7	192,6		15,7

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы осень-зима 2026-2027г.

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Неделя: 1

Категория: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		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	1,2	7				2,4		0,1	10,8	18	8,4	
294,05	Котлеты рубленые из птицы	90	16,4	10,2	14,5	185	0,1	0,1	0,1	1,3	62,6	0,7	18,2	135,3	22,5	1,5
171,01	Каша рассыпчатая рисовая	150	4	7	37	192					42	0,3	13,6	77	26	1
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	0,4	21	0,1	3,7	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:		560	25,6	17,9	96,7	585,6	0,7	0,6		24,7	108	4,8	73,9	296,9	77,8	4,3
Обед																
13,01	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,9	4,1	4,8	59,6				15,4		0,1	27,5	21,6	10,9	0,6
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,2	1,8	14,4	106	0,2	0,1	0,2	10,7	0,4	0,2	88	93,2	32,8	2,3
284,03	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	180	13,4	12,3	25,2	267,8	0,2	0,2		13	37,1	4,5	24,6	340,9	128,3	2,8
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
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		700	24,9	18,9	105,7	709	0,6	0,4		39,7	40,8	5,1	209,1	548,7	206,4	8,1
Полдник																
394	Ватрушка французская	100	10	14,1	44,2	345	0,1	0,1		0,1			57,3		12,6	0,8
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74				12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	0,2
Итого за полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1		12,9		0,1	74,4	6,2	18,8	1
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1		77,3	148,8	10	357,4	851,8	303	13,4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энер- гетическа я	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															
10 000,0	Йогурт 0,125 стакан	125	3,6	3,1	21,3	127,5	0,1	0,3	0,8			152,5	118,8	18,8	0,1
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
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8		0,4	14,2	4,4	2,4	0,4
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 Завтрак 1		535	18,6	15,6	91,4	583,1	0,4	0,5	3,7	105,4	0,9	494,6	353,4	54,1	3,1
Обед															
28,01	Салат «Мазайка»	60	1	3,9	5,5	58			1,3			10,8		10,8	0,3
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	82	0,1	0,1	16,6	0,1	0,1	81,1	47,6	21,2	1,3
290	Фрикасе из куриной грудки	90	16,7	16,8	0,6	210		0,1	0,6	64,8	0,2	19,8	101	12,6	3,7
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	253	0,2	0,1		43	0,6	25	197	132	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		760	32,4	34,8	99,2	810,8	0,5	0,4	107,5	111,2	0,9	163,3	413,4	199	11,3
Полдник															
415	Крендель сахарный	100	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6	30,1	93,9	12,6	1,3
381	Снежок	200													
Итого за Полдник		300	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6	30,1	93,9	12,6	1,3
Итого за день			60,1	65,6	245,9	1 823,6	1	1	111,2	276,4	22,4	688	860,7	265,7	15,7

День: 3

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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																		
209	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	53		0,2		12	0,1		22	20,4	6,2	1		
16	Бутерброд с маслом	40	3	11	0,4	166				76,7	0,1		9,2	27,2	5,3	0,4		
379	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	19,2	121	0,1	0,1	0,4			86,2				0,4		
5	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	0,4		
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3			12	19,5	4,8	0,6		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1						10,5	47,1	14,1	1,2		
Итого за Завтрак 1		500	17,8	23,2	65,2	583,4	0,5	0,6	1,8	114,2	0,2	286,3	204,2	44,4		3,8		
Обед																		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными.	60	0,9	3,7	4	52,5			2,6		1,6	17,1	22,3	10,5		0,6		
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		
295	Нагетсы куриные	90	26,5	8,1	9	217,6	0,2	0,2	4,7	40,2	2,9	36,9		96,3	2,3			
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								
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1						12	19,5	4,8	0,6		
Итого за Обед		760	37,3	21,5	91,7	716,4	0,9	0,8	147,5	616,9	9,4	204,1	172,7	174,5		6,6		
Полдник																		
426	Булочка с повидлом обсыпанная	100	0,1	0,2	0,6	4,1				0,1	0,3	0,2	0,6	0,1				
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		300	0,3	0,2	36,4	146,1			5,2	0,1	0,4	16,3	5,7	5,8	1			
Итого за день																		
			58,1	45,8	197,1	1 512,9	1,4	1,4	154,6	731,2	10	524	382,6	224,7		11,5		

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

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)			Энерге- тически	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	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	44	0,1		6	110,6	0,1	72	37,2	12,6		0,4
227	Биточки (котлеты) рыбные	90	12,4	1,8	7,2	110	0,1	0,1	0,6			53,2				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						6	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		560	22,3	6,7	76	489,8	0,5	0,3	17,3	148,3	0,3	190,8	202,7	66		4,1
Обед																
33	Салат из морской капусты, с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	60	0,8	8,1	4,1	103			2,6	0,1	0,1	24,4	9,7	5,4		6,1
120	Суп картофельный с клецками	200	3,4	4,4	26,1	108	0,1	0,1	109,4	487,4	0,2	58,1	53,7	30		0,9
203	Паста с курицей	180	12,7	14,4	19	301	0,1	0,1	1,7	0,1	0,9	166,3		23,1		1,3
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	57			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		700	21,8	27,5	89,9	711,8	0,4	0,3	153,7	490,9	1,2	288,3	136,6	85,7		10,4
Полдник																
456,02	Коржик молочный. Выход	100	7,9	13,5	74,7	450,2	0,1	0,1	0,2	20,6	22,8	33,5	77,4	12,9		1
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		300	13,7	19,9	84,1	570,2	0,2	0,4	2,8	70,6	22,8	273,5	257,4	40,9		1,2
Итого за день			57,8	54,1	250	1 657,6	1,1	1	173,8	709,8	24,3	752,6	596,7	192,6		15,7

День: 5

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	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	52			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	182	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	111		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		530	29,7	20	93,7	487,8	0,3	0,7	14	124,5	0,4	404	474,1	93,3	6,1	
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	
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	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	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 Обед		700	29,8	24,8	94	722,3	0,4	0,3	45,7	9,6	1,2	131,3	392,3	109,6	6,5	
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		300	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			66,7	52	267,8	1 819,2	0,8	1,1	60,6	149,2	2,6	696,4	995,5	236,5	13,9	

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы осень-зима 2026-2027г.

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Неделя: 1

Категория: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		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	1,2	7				2,4		0,1	10,8	18	8,4	
294,05	Котлеты рубленные из птицы	90	16,4	10,2	14,5	185	0,1	0,1	0,1	1,3	62,6	0,7	18,2	135,3	22,5	1,5
171,01	Каша рассыпчатая рисовая	150	4	7	37	192					42	0,3	13,6	77	26	1
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	0,4	21	0,1	3,7	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:		560	25,6	17,9	96,7	585,6	0,7	0,6		24,7	108	4,8	73,9	296,9	77,8	4,3
Обед																
13,01	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,9	4,1	4,8	59,6				15,4		0,1	27,5	21,6	10,9	0,6
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,2	1,8	14,4	106	0,2	0,1	0,2	10,7	0,4	0,2	88	93,2	32,8	2,3
284,03	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	180	13,4	12,3	25,2	267,8	0,2	0,2		13	37,1	4,5	24,6	340,9	128,3	2,8
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
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		700	24,9	18,9	105,7	709	0,6	0,4		39,7	40,8	5,1	209,1	548,7	206,4	8,1
Полдник																
394	Ватрушка французская	100	10	14,1	44,2	345	0,1	0,1		0,1			57,3		12,6	0,8
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74				12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	0,2
Итого за полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1		12,9		0,1	74,4	6,2	18,8	1
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1		77,3	148,8	10	357,4	851,8	303	13,4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

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 я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	B1	B2	C	A	E	Sa	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
10 000,01	Йогурт 0,125 стакан	125	3,6	3,1	21,3	127,5	0,1	0,3	0,8				152,5	118,8	18,8	0,1	
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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8			0,4	14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		535	18,6	15,6	91,4	583,1	0,4	0,5	3,7	105,4	0,9	0,9	494,6	353,4	54,1	3,1	
Обед																	
28,01	Салат «Мазайка»	60	1	3,9	5,5	58			1,3				10,8		10,8	0,3	
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	82	0,1	0,1	16,6	0,1	0,1		81,1	47,6	21,2	1,3	
290	Фрикасе из куриной грудки	90	16,7	16,8	0,6	210		0,1	0,6	64,8	0,2		19,8	101	12,6	3,7	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	253	0,2	0,1		43	0,6		25	197	132	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		760	32,4	34,8	99,2	810,8	0,5	0,4	107,5	111,2	0,9	0,9	163,3	413,4	199	11,3	
Полдник																	
415	Крендель сахарный	100	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
381	Снежок	200															
Итого за Полдник		300	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
Итого за день			60,1	65,6	245,9	1 823,6	1	1	111,2	276,4	22,4		688	860,7	265,7	15,7	

День: 3

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая я	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
								В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	6											8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
Завтрак 1																			
209	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	53		0,2		12	0,1	22	20,4	6,2	1				
16	Бутерброд с маслом	40	3	11	0,4	166				76,7	0,1	9,2	27,2	5,3	0,4				
379	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	19,2	121	0,1	0,1	0,4			86,2							
5	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				
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6				
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2				
Итого за Завтрак 1		500	17,8	23,2	65,2	583,4	0,5	0,6	1,8	114,2	0,2	286,3	204,2	44,4	3,8				
Обед																			
55	Салат из свеклы с огурцами солеными.	60	0,9	3,7	4	52,5			2,6		1,6	17,1	22,3	10,5	0,6				
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				
295	Нагетсы куриные	90	26,5	8,1	9	217,6	0,2	0,2	4,7	40,2	2,9	36,9		96,3	2,3				
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		760	37,3	21,5	91,7	716,4	0,9	0,8	147,5	616,9	9,4	204,1	172,7	174,5	6,6				
Полдник																			
426	Булочка с повидлом обсыпанная	100	0,1	0,2	0,6	4,1				0,1	0,3	0,2	0,6	0,1					
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		300	0,3	0,2	36,4	146,1			5,2	0,1	0,4	16,3	5,7	5,8	1				
Итого за день																			
			58,1	45,8	197,1	1 512,9	1,4	1,4	154,6	731,2	10	524	382,6	224,7	11,5				

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

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)			Энерге- тическая	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	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	44	0,1		6	110,6	0,1	72	37,2	12,6	0,4	
227	Биточки (котлеты) рыбные	90	12,4	1,8	7,2	110	0,1	0,1	0,6			53,2			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						6	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		560	22,3	6,7	76	489,8	0,5	0,3	17,3	148,3	0,3	190,8	202,7	66	4,1	
Обед																
33	Салат из морской капусты, с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	60	0,8	8,1	4,1	103			2,6	0,1	0,1	24,4	9,7	5,4	6,1	
120	Суп картофельный с клецками	200	3,4	4,4	26,1	108	0,1	0,1	109,4	487,4	0,2	58,1	53,7	30	0,9	
203	Паста с курицей	180	12,7	14,4	19	301	0,1	0,1	1,7	0,1	0,9	166,3		23,1	1,3	
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	57			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		700	21,8	27,5	89,9	711,8	0,4	0,3	153,7	490,9	1,2	288,3	136,6	85,7	10,4	
Полдник																
456,02	Коржик молочный. Выход	100	7,9	13,5	74,7	450,2	0,1	0,1	0,2	20,6	22,8	33,5	77,4	12,9	1	
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		300	13,7	19,9	84,1	570,2	0,2	0,4	2,8	70,6	22,8	273,5	257,4	40,9	1,2	
Итого за день			57,8	54,1	250	1 657,6	1,1	1	173,8	709,8	24,3	752,6	596,7	192,6	15,7	

День: 5

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	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	52			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	182	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	111		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		530	29,7	20	93,7	487,8	0,3	0,7	14	124,5	0,4	404	474,1	93,3	6,1	
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	
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	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	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 Обед		700	29,8	24,8	94	722,3	0,4	0,3	45,7	9,6	1,2	131,3	392,3	109,6	6,5	
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		300	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			66,7	52	267,8	1 819,2	0,8	1,1	60,6	149,2	2,6	696,4	995,5	236,5	13,9	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я	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	
290,02	Птица тушенная в сметанном соусе (гуляш)	90	15	7,3	3,2	139,2	0,1			28,5	1,2	121,6	119,9	14,7	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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8		0,4	14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		560	25,8	11,8	82,4	546,4	0,4	0,1	17,8	61,6	9,7	186,9	268,9	74,5	4,5	
Обед																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком. .	60	1	2,7	4,6	71			2,1	13,9		58,3	39,3	8,3	0,5	
88	Суп. Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	2,6	6,6	106			11,2	14,3	0,3	34,8	47	24,2	0,6	
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16	8,8	19,4	295	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 "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		700	23,3	14,7	83,9	709,8	0,7	0,6	40,6	161,6	6,3	147,1	364,4	4 499,1	6,5	
Полдник																
770,01	Булочка дорожная	100	7,8	14,5	57	387,6	0,1			16,9	22,8	22,6	67,9	12	1	
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		300	8	14,5	92,8	529,6	0,1		5,2	16,9	22,9	38,7	73	17,7	2	
Итого за день			57,1	41	259,1	1 645,3	1,2	0,7	63,6	240,1	38,9	372,7	706,3	4 591,3	13	

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы осень-зима 2026-2027г.

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Неделя: 1

Категория: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

категория: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1																
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,2	7	7			2,4		0,1	10,8	18	8,4	
294,05	Котлеты рубленные из птицы	90	16,4	10,2	14,5	185	185	0,1	0,1	1,3	62,6	0,7	18,2	135,3	22,5	1,5
171,01	Каша рассыпчатая рисовая	150	4	7	37	192	192				42	0,3	13,6	77	26	1
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	58,8	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	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	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за завтрак 1:		560	25,6	17,9	96,7	585,6	585,6	0,7	0,6	24,7	108	4,8	73,9	296,9	77,8	4,3
Обед																
13,01	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,9	4,1	4,8	59,6	59,6			15,4		0,1	27,5	21,6	10,9	0,6
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,2	1,8	14,4	106	106	0,2	0,1	10,7	0,4	0,2	88	93,2	32,8	2,3
284,03	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	180	13,4	12,3	25,2	267,8	267,8	0,2	0,2	13	37,1	4,5	24,6	340,9	128,3	2,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8	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	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	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2
Итого за обед		700	24,9	18,9	105,7	709	709	0,6	0,4	39,7	40,8	5,1	209,1	548,7	206,4	8,1
Полдник																
394	Ватрушка французская	100	10	14,1	44,2	345	345	0,1	0,1	0,1			57,3		12,6	0,8
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74	74			12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	0,2
Итого за полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	419	0,1	0,1	12,9		0,1	74,4	6,2	18,8	1
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1 769,7	1,4	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8	303	13,4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

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		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																
10 000,01	Йогурт 0,125 стакан	125	3,6	3,1	21,3	127,5	0,1	0,3	0,8			152,5	118,8	18,8	0,1	
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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8		0,4	14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		535	18,6	15,6	91,4	583,1	0,4	0,5	3,7	105,4	0,9	494,6	353,4	54,1	3,1	
Обед																
28,01	Салат «Мазайка»	60	1	3,9	5,5	58			1,3			10,8			10,8	0,3
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	82	0,1	0,1	16,6	0,1	0,1	81,1	47,6	21,2	1,3	
290	Фрикасе из куриной грудки	90	16,7	16,8	0,6	210		0,1	0,6	64,8	0,2	19,8	101	12,6	3,7	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	253	0,2	0,1		43	0,6	25	197	132	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		760	32,4	34,8	99,2	810,8	0,5	0,4	107,5	111,2	0,9	163,3	413,4	199	11,3	
Полдник																
415	Крендель сахарный	100	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6	30,1	93,9	12,6		1,3
381	Снежок	200														
Итого за Полдник		300	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6	30,1	93,9	12,6	1,3	
Итого за день			60,1	65,6	245,9	1 823,6	1	1	111,2	276,4	22,4	688	860,7	265,7	15,7	

День: 3

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	6											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
209	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	53		0,2		12	0,1	22	20,4	6,2	1		
16	Бутерброд с маслом	40	3	11	0,4	166				76,7	0,1	9,2	27,2	5,3	0,4		
379	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	19,2	121	0,1	0,1	0,4			86,2			0,4		
5	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		
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6		
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2		
Итого за Завтрак 1		500	17,8	23,2	65,2	583,4	0,5	0,6	1,8	114,2	0,2	286,3	204,2	44,4	3,8		
Обед																	
55	Салат из свеклы с огурцами солеными.	60	0,9	3,7	4	52,5			2,6		1,6	17,1	22,3	10,5	0,6		
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		
295	Нагетсы куриные	90	26,5	8,1	9	217,6	0,2	0,2	4,7	40,2	2,9	36,9		96,3	2,3		
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		760	37,3	21,5	91,7	716,4	0,9	0,8	147,5	616,9	9,4	204,1	172,7	174,5	6,6		
Полдник																	
426	Булочка с повидлом обсыпанная	100	0,1	0,2	0,6	4,1				0,1	0,3	0,2	0,6	0,1			
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		300	0,3	0,2	36,4	146,1			5,2	0,1	0,4	16,3	5,7	5,8	1		
Итого за день																	
			58,1	45,8	197,1	1 512,9	1,4	1,4	154,6	731,2	10	524	382,6	224,7	11,5		

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

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)			Энерге- тическа я	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	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	44	0,1		6	110,6	0,1	72	37,2	12,6		0,4
227	Биточки (котлеты) рыбные	90	12,4	1,8	7,2	110	0,1	0,1	0,6			53,2				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						6	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		560	22,3	6,7	76	489,8	0,5	0,3	17,3	148,3	0,3	190,8	202,7	66		4,1
Обед																
33	Салат из морской капусты, с соевым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	60	0,8	8,1	4,1	103			2,6	0,1	0,1	24,4	9,7	5,4		6,1
120	Суп картофельный с клецками	200	3,4	4,4	26,1	108	0,1	0,1	109,4	487,4	0,2	58,1	53,7	30		0,9
203	Паста с курицей	180	12,7	14,4	19	301	0,1	0,1	1,7	0,1	0,9	166,3		23,1		1,3
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	57			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		700	21,8	27,5	89,9	711,8	0,4	0,3	153,7	490,9	1,2	288,3	136,6	85,7		10,4
Полдник																
456,02	Коржик молочный. Выход	100	7,9	13,5	74,7	450,2	0,1	0,1	0,2	20,6	22,8	33,5	77,4	12,9		1
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		300	13,7	19,9	84,1	570,2	0,2	0,4	2,8	70,6	22,8	273,5	257,4	40,9		1,2
Итого за день			57,8	54,1	250	1 657,6	1,1	1	173,8	709,8	24,3	752,6	596,7	192,6		15,7

День: 5

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	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	52			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	182	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	111		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		530	29,7	20	93,7	487,8	0,3	0,7	14	124,5	0,4	404	474,1	93,3	6,1	
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	
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	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	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 Обед		700	29,8	24,8	94	722,3	0,4	0,3	45,7	9,6	1,2	131,3	392,3	109,6	6,5	
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		300	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			66,7	52	267,8	1 819,2	0,8	1,1	60,6	149,2	2,6	696,4	995,5	236,5	13,9	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа- я	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	
290,02	Птица тушенная в сметанном соусе (гуляш)	90	15	7,3	3,2	139,2	0,1			28,5	1,2	121,6	119,9	14,7	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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8		0,4	14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		560	25,8	11,8	82,4	546,4	0,4	0,1	17,8	61,6	9,7	186,9	268,9	74,5	4,5	
Обед																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком. .	60	1	2,7	4,6	71			2,1	13,9		58,3	39,3	8,3	0,5	
88	Суп. Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,6	2,6	6,6	106			11,2	14,3	0,3	34,8	47	24,2	0,6	
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16	8,8	19,4	295	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 "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		700	23,3	14,7	83,9	709,8	0,7	0,6	40,6	161,6	6,3	147,1	364,4	4 499,1	6,5	
Полдник																
770,01	Булочка дорожная	100	7,8	14,5	57	387,6	0,1			16,9	22,8	22,6	67,9	12	1	
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		300	8	14,5	92,8	529,6	0,1		5,2	16,9	22,9	38,7	73	17,7	2	
Итого за день			57,1	41	259,1	1 645,3	1,2	0,7	63,6	240,1	38,9	372,7	706,3	4 591,3	13	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая я	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)	100	1,5	0,5	21	96		0,1	10			0,4	8	28	42	0,6	
291	Плов из птицы	150	11,4	9,8	27,2	247,5	0,1	0,1	2,6	11,4	0,2		15,4	109,1	24,4	0,9	
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58							6	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		510	17,8	10,9	92,5	544,3	0,3	0,3	12,6	14,7	0,6		51,9	206,7	86,3	3,4	
Обед																	
48,02	Салат "Школьный"	60	0,7	2,9	2	29,9			14,7	22,8	1		19	20,1	9,6	0,4	
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	
296	Чахохбили из кур	90	18,4	10,5	3,6	187,1	0,1	0,2	1,7	10,8	3,2		15,4		23,8	0,9	
303	Каша перловая рассыпчатая	150	2,1	2,3	28,1	179,3	0,1		0,6	30,1	0,6		15,9	165,7	2	0,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8					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		760	28,3	17,5	106,4	734,9	0,5	0,4	30,2	67,1	6,7		186,4	324,8	90,6	5,2	
Полдник																	
401,01	Оладьи со стученным 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		300	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			53,9	36,6	262	1 641,3	0,9	0,8	46,9	93,1	9,5		302,5	621,1	198,1	12,1	

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы осень-зима 2026-2027г.

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Неделя: 1

Категория: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		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	1,2	7				2,4		0,1	10,8	18	8,4	
294,05	Котлеты рубленые из птицы	90	16,4	10,2	14,5	185	0,1	0,1	0,1	1,3	62,6	0,7	18,2	135,3	22,5	1,5
171,01	Каша рассыпчатая рисовая	150	4	7	37	192					42	0,3	13,6	77	26	1
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	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:		560	25,6	17,9	96,7	585,6	0,7	0,6	24,7	108	4,8	73,9	296,9	77,8	4,3	
Обед																
13,01	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,9	4,1	4,8	59,6				15,4		0,1	27,5	21,6	10,9	0,6
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,2	1,8	14,4	106	0,2	0,1	0,2	10,7	0,4	0,2	88	93,2	32,8	2,3
284,03	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	180	13,4	12,3	25,2	267,8	0,2	0,2	0,2	13	37,1	4,5	24,6	340,9	128,3	2,8
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	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		700	24,9	18,9	105,7	709	0,6	0,4	39,7	40,8	5,1	209,1	548,7	206,4	8,1	
Полдник																
394	Ватрушка французская	100	10	14,1	44,2	345	0,1	0,1	0,1	0,1			57,3		12,6	0,8
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74				12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	0,2
Итого за Полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1	0,1	12,9		0,1	74,4	6,2	18,8	1
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8	303	13,4	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

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 я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	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																	
10 000,0	Йогурт 0,125 стакан	125	3,6	3,1	21,3	127,5	0,1	0,3	0,8				152,5	118,8	18,8	0,1	
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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8		0,4		14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		535	18,6	15,6	91,4	583,1	0,4	0,5	3,7	105,4	0,9		494,6	353,4	54,1	3,1	
Обед																	
28,01	Салат «Мазайка»	60	1	3,9	5,5	58			1,3				10,8			10,8	0,3
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	82	0,1	0,1	16,6	0,1	0,1		81,1	47,6	21,2	1,3	
290	Фрикасе из куриной грудки	90	16,7	16,8	0,6	210		0,1	0,6	64,8	0,2		19,8	101	12,6	3,7	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	253	0,2	0,1		43	0,6		25	197	132	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		760	32,4	34,8	99,2	810,8	0,5	0,4	107,5	111,2	0,9		163,3	413,4	199	11,3	
Полдник																	
415	Крендель сахарный	100	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
381	Снежок	200															
Итого за Полдник		300	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
Итого за день			60,1	65,6	245,9	1 823,6	1	1	111,2	276,4	22,4		688	860,7	265,7	15,7	

День: 3

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж К У						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			3	4	5	6	7											8
Завтрак 1																		
209	Яйцо отварное	3																
1,01	Бутерброд с маслом	50	5,1	4,6	0,3	53				0,2		12	0,1	22	20,4	6,2		1
16	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	40	3	11	0,4	166						76,7	0,1	9,2	27,2	5,3		0,4
379	Кофейный напиток с молоком	150	3,8	4,4	19,2	121			0,1	0,1	0,4			86,2				0,4
5	Хлеб пшеничный	200	3,2	2,6	16	100,6			0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	14		0,2
4	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	15,2	73,8			0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8		0,6
Итого за Завтрак 1		500	17,8	23,2	65,2	583,4			0,5	0,6	1,8	114,2	0,2	286,3	204,2	44,4		3,8
Обед																		
55	Салат из свеклы с огурцами солеными.	60	0,9	3,7	4	52,5					2,6		1,6	17,1	22,3	10,5		0,6
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
295	Нагетсы куриные	90	26,5	8,1	9	217,6			0,2	0,2	4,7	40,2	2,9	36,9		96,3		2,3
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		760	37,3	21,5	91,7	716,4			0,9	0,8	147,5	616,9	9,4	204,1	172,7	174,5		6,6
Полдник																		
426	Булочка с повидлом обсыпанная	100	0,1	0,2	0,6	4,1						0,1	0,3	0,2	0,6	0,1		
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		300	0,3	0,2	36,4	146,1					5,2	0,1	0,4	16,3	5,7	5,8		1
Итого за день			58,1	45,8	197,1	1 512,9	1,4	1,4	1,4	1,4	154,6	731,2	10	524	382,6	224,7		11,5

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

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)			Энерге- тическая	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	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	44	0,1		6	110,6	0,1	72	37,2	12,6	0,4	
227	Биточки (котлеты) рыбные	90	12,4	1,8	7,2	110	0,1	0,1	0,6			53,2			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						6	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		560	22,3	6,7	76	489,8	0,5	0,3	17,3	148,3	0,3	190,8	202,7	66	4,1	
Обед																
33	Салат из морской капусты, с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	60	0,8	8,1	4,1	103			2,6	0,1	0,1	24,4	9,7	5,4	6,1	
120	Суп картофельный с клецками	200	3,4	4,4	26,1	108	0,1	0,1	109,4	487,4	0,2	58,1	53,7	30	0,9	
203	Паста с курицей	180	12,7	14,4	19	301	0,1	0,1	1,7	0,1	0,9	166,3		23,1	1,3	
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	57			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		700	21,8	27,5	89,9	711,8	0,4	0,3	153,7	490,9	1,2	288,3	136,6	85,7	10,4	
Полдник																
456,02	Коржик молочный. Выход	100	7,9	13,5	74,7	450,2	0,1	0,1	0,2	20,6	22,8	33,5	77,4	12,9	1	
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		300	13,7	19,9	84,1	570,2	0,2	0,4	2,8	70,6	22,8	273,5	257,4	40,9	1,2	
Итого за день			57,8	54,1	250	1 657,6	1,1	1	173,8	709,8	24,3	752,6	596,7	192,6	15,7	

День: 5

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	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	52			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	182	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	111		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		530	29,7	20	93,7	487,8	0,3	0,7	14	124,5	0,4	404	474,1	93,3	6,1	
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	
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	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	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 Обед		700	29,8	24,8	94	722,3	0,4	0,3	45,7	9,6	1,2	131,3	392,3	109,6	6,5	
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		300	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			66,7	52	267,8	1 819,2	0,8	1,1	60,6	149,2	2,6	696,4	995,5	236,5	13,9	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа- я	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	
290,02	Птица тушеная в сметанном соусе (гуляш)	90	15	7,3	3,2	139,2	0,1			28,5	1,2	121,6	119,9	14,7	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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8		0,4	14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		560	25,8	11,8	82,4	546,4	0,4	0,1	17,8	61,6	9,7	186,9	268,9	74,5	4,5	
Обед																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком. .	60	1	2,7	4,6	71			2,1	13,9		58,3	39,3	8,3	0,5	
88	Суп. Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	2,6	6,6	106			11,2	14,3	0,3	34,8	47	24,2	0,6	
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16	8,8	19,4	295	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 "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		700	23,3	14,7	83,9	709,8	0,7	0,6	40,6	161,6	6,3	147,1	364,4	4 499,1	6,5	
Полдник																
770,01	Булочка дорожная	100	7,8	14,5	57	387,6	0,1			16,9	22,8	22,6	67,9	12	1	
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		300	8	14,5	92,8	529,6	0,1		5,2	16,9	22,9	38,7	73	17,7	2	
Итого за день			57,1	41	259,1	1 645,3	1,2	0,7	63,6	240,1	38,9	372,7	706,3	4 591,3	13	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая я	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)	100	1,5	0,5	21	96		0,1	10			0,4	8	28	42	0,6	
291	Плов из птицы	150	11,4	9,8	27,2	247,5	0,1	0,1	2,6	11,4	0,2		15,4	109,1	24,4	0,9	
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58							6	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		510	17,8	10,9	92,5	544,3	0,3	0,3	12,6	14,7	0,6		51,9	206,7	86,3	3,4	
Обед																	
48,02	Салат "Школьный"	60	0,7	2,9	2	29,9			14,7	22,8	1		19	20,1	9,6	0,4	
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	
296	Чахохбили из кур	90	18,4	10,5	3,6	187,1	0,1	0,2	1,7	10,8	3,2		15,4		23,8	0,9	
303	Каша перловая рассыпчатая	150	2,1	2,3	28,1	179,3	0,1		0,6	30,1	0,6		15,9	165,7	2	0,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8					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		760	28,3	17,5	106,4	734,9	0,5	0,4	30,2	67,1	6,7		186,4	324,8	90,6	5,2	
Полдник																	
401,01	Оладьи со стученным 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		300	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			53,9	36,6	262	1 641,3	0,9	0,8	46,9	93,1	9,5		302,5	621,1	198,1	12,1	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 3

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		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															
347	Мармелад с витаминами «ЭтноМишки»	12			7,4	30				92	0,2			6,4	0,5
1,01	Бутерброд с маслом	48	3,5	13,2	0,4	123								16,5	0,4
181,01	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,1	5,6	28,5	185,2	0,1	0,1	0,9	35,6	0,5	101,04	90,9	14	0,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100,6	0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	4,8	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	47,1	1,2
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	55,8	2,9
Итого за Завтрак 1		500	16,5	22	81,6	581,6	0,5	0,4	2,3	153,1	0,7	281,3	280,1		
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
5	Суп.Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	0,1	0,1	15,1	459,5	0,2	83,9	64,6	40,7	1,8
234	Стриpsy рыбные	90	19,3	7,6	11,2	193,5	0,2	0,2	1,2	24,5	2,8	67,8	284,2	63,9	1,6
126	Картофель тушеный	150	3,2	9,2	22,4	192	0,1	0,1	12,1			23,3		34,9	0,9
7	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8			2,5	4,1	0,4	13	0,8	9,1	0,2
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		760	29,8	27,9	87	729,1	0,6	0,5	44,4	491,5	3,8	219,1	431,4	178,7	6,8
Полдник															
410	Ватрушка с повидлом	100	5,9	2,7	55,6	265	0,1		0,2	13,5	2,9	16,9	54,3	10,8	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						6	3	1	0,1
Итого за Полдник		300	6,1	2,7	70,6	323	0,1		0,2	13,5	2,9	22,9	57,3	11,8	1,2
Итого за день			51,5	51,6	234,5	1703,6	1,2	0,9	46,8	652,2	7,3	506,4	753,6	243,5	10,9

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 1-4 классы осень-зима 2026-2027г.

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Неделя: 1

Категория: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		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	1,2	7				2,4		0,1	10,8	18	8,4	
294,05	Котлеты рубленые из птицы	90	16,4	10,2	14,5	185	0,1	0,1	0,1	1,3	62,6	0,7	18,2	135,3	22,5	1,5
171,01	Каша рассыпчатая рисовая	150	4	7	37	192					42	0,3	13,6	77	26	1
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	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:		560	25,6	17,9	96,7	585,6	0,7	0,6	24,7	108	4,8	73,9	296,9	77,8	4,3	
Обед																
13,01	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	60	0,9	4,1	4,8	59,6				15,4		0,1	27,5	21,6	10,9	0,6
119	Суп с бобовыми (горох)	200	5,2	1,8	14,4	106	0,2	0,1	0,2	10,7	0,4	0,2	88	93,2	32,8	2,3
284,03	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	180	13,4	12,3	25,2	267,8	0,2	0,2	0,2	13	37,1	4,5	24,6	340,9	128,3	2,8
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
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	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		700	24,9	18,9	105,7	709	0,6	0,4	39,7	40,8	5,1	209,1	548,7	206,4	8,1	
Полдник																
394	Ватрушка французская	100	10	14,1	44,2	345	0,1	0,1	0,1	0,1			57,3		12,6	0,8
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74				12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	0,2
Итого за Полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1	0,1	12,9		0,1	74,4	6,2	18,8	1
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8	303	13,4	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

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 я	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	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																	
10 000,01	Йогурт 0,125 стакан	125	3,6	3,1	21,3	127,5	0,1	0,3	0,8				152,5	118,8	18,8	0,1	
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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8		0,4		14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		535	18,6	15,6	91,4	583,1	0,4	0,5	3,7	105,4	0,9		494,6	353,4	54,1	3,1	
Обед																	
28,01	Салат «Мазайка»	60	1	3,9	5,5	58			1,3				10,8			10,8	0,3
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,8	4,4	10,1	82	0,1	0,1	16,6	0,1	0,1		81,1	47,6	21,2	1,3	
290	Фрикасе из куриной грудки	90	16,7	16,8	0,6	210		0,1	0,6	64,8	0,2		19,8	101	12,6	3,7	
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	8	9	37	253	0,2	0,1		43	0,6		25	197	132	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		760	32,4	34,8	99,2	810,8	0,5	0,4	107,5	111,2	0,9		163,3	413,4	199	11,3	
Полдник																	
415	Крендель сахарный	100	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
381	Снежок	200															
Итого за Полдник		300	9,1	15,2	55,3	392,8	0,1	0,1		59,8	20,6		30,1	93,9	12,6	1,3	
Итого за день			60,1	65,6	245,9	1 823,6	1	1	111,2	276,4	22,4		688	860,7	265,7	15,7	

День: 3

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
209	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	53		0,2			12	0,1	22	20,4	6,2	1	
16	Бутерброд с маслом	40	3	11	0,4	166					76,7	0,1	9,2	27,2	5,3	0,4	
379	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	19,2	121	0,1	0,1	0,4				86,2				
5	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	
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3			12	19,5	4,8	0,6	
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1						10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1		500	17,8	23,2	65,2	583,4	0,5	0,6	1,8	114,2	0,2	286,3	204,2	44,4	3,8		
Обед																	
55	Салат из свеклы с огурцами солеными.	60	0,9	3,7	4	52,5											
113	Суп-лапша домашняя	200	2,2	4,6	11,1	96	0,1	0,1	94,6	437,4	0,2	1,6	17,1	22,3	10,5	0,6	
295	Нагетсы куриные	90	26,5	8,1	9	217,6	0,2	0,2	4,7	40,2	2,9	0,2	44,3	23,8	18	0,4	
321,01	Капуста тушеная	150	3	4,5	14,3	112,5	0,1	0,1	25,5	6	2,3	83,3	36,9		96,3	2,3	
1 003,02	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95	0,3	0,3	20,1	130	2,4			60	30,8	1,5	
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		760	37,3	21,5	91,7	716,4	0,9	0,8	147,5	616,9	9,4	204,1	172,7	174,5	6,6		
Полдник																	
426	Булочка с повидлом обсыпанная	100	0,1	0,2	0,6	4,1				0,1	0,3	0,2	0,6	0,1			
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		300	0,3	0,2	36,4	146,1			5,2	0,1	0,4	16,3	5,7	5,8	1		
Итого за день																	
			58,1	45,8	197,1	1 512,9	1,4	1,4	154,6	731,2	10	524	382,6	224,7	11,5		

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

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	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	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	3,9	44	0,1		6	110,6	0,1	72	37,2	12,6	0,4	
227	Биточки (котлеты) рыбные	90	12,4	1,8	7,2	110	0,1	0,1	0,6			53,2			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						6	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		560	22,3	6,7	76	489,8	0,5	0,3	17,3	148,3	0,3	190,8	202,7	66	4,1	
Обед																
33	Салат из морской капусты, с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	60	0,8	8,1	4,1	103			2,6	0,1	0,1	24,4	9,7	5,4	6,1	
120	Суп картофельный с клецками	200	3,4	4,4	26,1	108	0,1	0,1	109,4	487,4	0,2	58,1	53,7	30	0,9	
203	Паста с курицей	180	12,7	14,4	19	301	0,1	0,1	1,7	0,1	0,9	166,3		23,1	1,3	
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	57			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		700	21,8	27,5	89,9	711,8	0,4	0,3	153,7	490,9	1,2	288,3	136,6	85,7	10,4	
Полдник																
456,02	Коржик молочный. Выход	100	7,9	13,5	74,7	450,2	0,1	0,1	0,2	20,6	22,8	33,5	77,4	12,9	1	
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		300	13,7	19,9	84,1	570,2	0,2	0,4	2,8	70,6	22,8	273,5	257,4	40,9	1,2	
Итого за день			57,8	54,1	250	1 657,6	1,1	1	173,8	709,8	24,3	752,6	596,7	192,6	15,7	

День: 5

Неделя: 1

Рацион: 1-4 классы

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически я	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	52			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	182	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	111		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		530	29,7	20	93,7	487,8	0,3	0,7	14	124,5	0,4	404	474,1	93,3	6,1	
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	
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	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	6,2	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 Обед		700	29,8	24,8	94	722,3	0,4	0,3	45,7	9,6	1,2	131,3	392,3	109,6	6,5	
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		300	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			66,7	52	267,8	1 819,2	0,8	1,1	60,6	149,2	2,6	696,4	995,5	236,5	13,9	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа- я	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	
290,02	Птица тушеная в сметанном соусе (гуляш)	90	15	7,3	3,2	139,2	0,1			28,5	1,2	121,6	119,9	14,7	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	
377	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	62			2,8		0,4	14,2	4,4	2,4	0,4	
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 Завтрак 1		560	25,8	11,8	82,4	546,4	0,4	0,1	17,8	61,6	9,7	186,9	268,9	74,5	4,5	
Обед																
53	Салат из свеклы с зеленым горошком. .	60	1	2,7	4,6	71			2,1	13,9		58,3	39,3	8,3	0,5	
88	Суп. Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,6	2,6	6,6	106			11,2	14,3	0,3	34,8	47	24,2	0,6	
436	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	16	8,8	19,4	295	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 "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		700	23,3	14,7	83,9	709,8	0,7	0,6	40,6	161,6	6,3	147,1	364,4	4 499,1	6,5	
Полдник																
770,01	Булочка дорожная	100	7,8	14,5	57	387,6	0,1			16,9	22,8	22,6	67,9	12	1	
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		300	8	14,5	92,8	529,6	0,1		5,2	16,9	22,9	38,7	73	17,7	2	
Итого за день			57,1	41	259,1	1 645,3	1,2	0,7	63,6	240,1	38,9	372,7	706,3	4 591,3	13	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	г		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)	100	1,5	0,5	21	96			0,1	10		0,4	8	28	42	0,6	
291	Плов из птицы	150	11,4	9,8	27,2	247,5		0,1	0,1	2,6	11,4	0,2	15,4	109,1	24,4	0,9	
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58							6	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		510	17,8	10,9	92,5	544,3		0,3	0,3	12,6	14,7	0,6	51,9	206,7	86,3	3,4	
Обед																	
48,02	Салат "Школьный"	60	0,7	2,9	2	29,9				14,7	22,8	1	19	20,1	9,6	0,4	
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	
296	Чахохбили из кур	90	18,4	10,5	3,6	187,1		0,1	0,2	1,7	10,8	3,2	15,4		23,8	0,9	
303	Каша перловая рассыпчатая	150	2,1	2,3	28,1	179,3		0,1		0,6	30,1	0,6	15,9	165,7	2	0,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8						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		760	28,3	17,5	106,4	734,9		0,5	0,4	30,2	67,1	6,7	186,4	324,8	90,6	5,2	
Полдник																	
401,01	Оладьи со стученным 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		300	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			53,9	36,6	262	1 641,3		0,9	0,8	46,9	93,1	9,5	302,5	621,1	198,1	12,1	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 3

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

Категория: 1-4 классы

Рацион: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическа я	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															
347	Мармелад с витаминами «ЭтноМишки»	12			7,4	30				92	0,2			6,4	0,5
1,01	Бутерброд с маслом	48	3,5	13,2	0,4	123								16,5	0,4
181,01	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,1	5,6	28,5	185,2	0,1	0,1	0,9	35,6	0,5	101,04	90,9	14	0,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100,6	0,2	0,2	1,4	22,2		146,4	90	4,8	0,6
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	47,1	1,2
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	55,8	2,9
Итого за Завтрак 1		500	16,5	22	81,6	581,6	0,5	0,4	2,3	153,1	0,7	281,3	280,1		
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
5	Суп.Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	0,1	0,1	15,1	459,5	0,2	83,9	64,6	40,7	1,8
234	Стриpsy рыбные	90	19,3	7,6	11,2	193,5	0,2	0,2	1,2	24,5	2,8	67,8	284,2	63,9	1,6
126	Картофель тушеный	150	3,2	9,2	22,4	192	0,1	0,1	12,1			23,3		34,9	0,9
7	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8			2,5	4,1	0,4	13	0,8	9,1	0,2
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		760	29,8	27,9	87	729,1	0,6	0,5	44,4	491,5	3,8	219,1	431,4	178,7	6,8
Полдник															
410	Ватрушка с повидлом	100	5,9	2,7	55,6	265	0,1		0,2	13,5	2,9	16,9	54,3	10,8	1,1
376	Чай с сахаром	200	0,2		15	58						6	3	1	0,1
Итого за Полдник		300	6,1	2,7	70,6	323	0,1		0,2	13,5	2,9	22,9	57,3	11,8	1,2
Итого за день			51,5	51,6	234,5	1703,6	1,2	0,9	46,8	652,2	7,3	506,4	753,6	243,5	10,9

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

паттерны: 1-4 классы

гацион. 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я	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
247	Ёжики мясные	90	13,4	10	12	191,7	0,1	0,1	1,9	7,2	1,6	15,1	141,1	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						6	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		560	21,4	19	81,1	581,5	0,4	0,3	14,1	44,9	2,6	102,2	317	76,7		5,1
Обед																
45	Салат из белокочанной капусты с морковью.	60	0,8	3,1	5,3	52,8			13,4	0,1	21	17,4	11,5	6,2		0,2
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
50	Оладьи из пшена по-купецки	90	15,8	10,4	14,2	210,8	0,2	1,3	9,7	3 783,4		21,4	240,8	18		4,9
205	Макаронные изделия, отварные с овощами	150	4,2	3,4	23,4	146,7			1,6			22,9		15,7		0,8
349,01	Компот из кураги	200	0,8	0,1	27,6	114,8			0,6		1,1	32,3	29,2	17,6		0,5
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		760	28,2	22,5	113,5	775,1	0,5	1,5	38,7	3 790,9	22,3	144,1	408,7	99,2		9
Полдник																
402,01	Пирожки печенные с морковью и яйцом	100	7	8,2	36	253,3	0,1	0,1	0,3			26,1		20,2		1,1
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		300	17	14,6	43	379,3	0,2	0,5	1,5			270,1		50,2		1,3
Итого за день			66,6	56,1	237,6	1 735,9	1,1	2,3	54,3	3 835,8	24,9	516,4	725,7	226,1		15,4