

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		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																
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	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	2		
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8			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	1,2	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	4,3	
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			
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	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			
Полдник																
394	Ватрушка французская	100	10	14,1	44,2	345	0,1	0,1	0,1			57,3		6,2	0,2	
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	18,8	1	
Итого за Полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1	12,9			74,4	6,2	303	13,4	
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8			

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)			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	

Рацион: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая я	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5													6	7	8
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	Каши 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 "Виташка"	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				

День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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- тическая 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	

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			30,1	0,6	15,9	165,7	2	0,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8				0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69		0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8		0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
Итого за Обед		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

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	11	32,6	6,4	0,5	
1,01	Бутерброд с маслом	48	3,5	13,2	0,4	123							101,04	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		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	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	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1						10,5	47,1	14,1	
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	Стрипсы 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 тушенный	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	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	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	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	0,1	13,4	4,1	0,2	27,6	60,6	22,8	0,8	
50	Оладьи из печени 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	0,1	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	3 835,8	24,9	516,4	725,7	226,1	15,4		
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	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																
338,2	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 "Виташка"	200	3,9	3,8	25,1	111		0,2	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 (яблока)	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	Шаньга 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 Белопашенцева Е.А.

Дата: 20.08.26

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 5-11 классы осень-зима 2026-2027г.

День: 1

Неделя: 1

Рацион: 5-11 класс

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Категория: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2		12			4		0,1	18	30	14		
294,02	Котлеты рубленые из птицы	100	16,3	15	15		220	0,1	0,1	0,9	85	0,3	53,8	72,5	20	3,8	
171,02	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,8	8,4	44,4		262	0,1			50,4	0,4	15,6	92,4	31,2	1,2	
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			14,7		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	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		640	26,6	24,1	105,4		671,6	0,8	0,6	25,9	138,8	4,5	118,7	261,5	86,1	6,8	
Обед																	
13	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,6	6,1	8,3		94,8			3,9	2,5	0,1	53,7	35,7	18,1		1
119,01	Суп с бобовыми (горох)	250	8,5	5,6	19,7		150,4	0,1	0,1	0,1	45,4	0,3	102,4	155,4	9,2	1,7	
284,01	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	200	24,2	18,7	26,4		379	0,2	0,3	31,8	19	0,9	43,2	280,1	59	4,1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32		132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2		73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1		69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Обед		810	39,7	31,1	115,7		899,8	0,5	0,5	36,4	70,2	1,6	268,3	564,2	120,7	9,2	
Итого за день			66,3	55,2	221,1		1 645,8	1,3	1,1	62,3	209	6,1	387	825,7	206,8	16	

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		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																
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	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	2		
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		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	14,1	1,2	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	77,8	4,3	
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			
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	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		6,2	0,2	
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	18,8	1	
Итого за Полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1	12,9		0,1	74,4	6,2	303	13,4	
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8			

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)			Энерге- тическая 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	

Рацион: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая я	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5													6	7	8
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	Каши 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 "Виташка"	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				

День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически кДж	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- 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																
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	

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	Плоды 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			30,1	0,6	15,9	165,7	2	0,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8				0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69		0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8		0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
Итого за Обед		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

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	11	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	Стрипсы 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 тушенный	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

патетируин. 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	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
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	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	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	0,1	13,4	4,1	0,2	27,6	60,6	22,8	0,8	
50	Оладьи из печени по-купецки	90	15,8	10,4	14,2	210,8	0,2	1,3	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	0,1	0,3			26,1		20,2	1,1	
1 001	Йогурт 2,5% жирности	200	10	6,4	7	126	0,1	0,4	0,4	1,2			244		30	0,2	
Итого за Полдник		300	17	14,6	43	379,3	0,2	0,5	1,5	54,3	3 835,8	24,9	516,4	725,7	226,1	15,4	
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- тически		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	г	а	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																
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 "Виташока"	200	3,9	3,8	25,1	111		0,2	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 (яблока)	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	Шаньга 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 Белопашенцева Е.А.

Дата: 20.08.26

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 5-11 классы осень-зима 2026-2027г.

День: 1

Неделя: 1

Рацион: 5-11 класс

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г.

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Категория: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2	12			4		0,1	18	30	14		
294,02	Котлеты рубленые из птицы	100	16,3	15	15	220	0,1	0,1	0,9	85	0,3	53,8	72,5	20	3,8	
171,02	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,8	8,4	44,4	262	0,1			50,4	0,4	15,6	92,4	31,2	1,2	
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			14,7	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	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		640	26,6	24,1	105,4	671,6	0,8	0,6	25,9	138,8	4,5	118,7	261,5	86,1	6,8	
Обед																
13	Салат из белокачанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,6	6,1	8,3	94,8			3,9	2,5	0,1	53,7	35,7	18,1	1	
119,01	Суп с бобовыми (горох)	250	8,5	5,6	19,7	150,4	0,1	0,1	0,1	45,4	0,3	102,4	155,4	9,2	1,7	
284,01	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	200	24,2	18,7	26,4	379	0,2	0,3	31,8	19	0,9	43,2	280,1	59	4,1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Обед		810	39,7	31,1	115,7	899,8	0,5	0,5	36,4	70,2	1,6	268,3	564,2	120,7	9,2	
Итого за день			66,3	55,2	221,1	1 645,8	1,3	1,1	62,3	209	6,1	387	825,7	206,8	16	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
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	180	10	7,3	43,3	278,4	0,1	0,1	0,1	48,9	9,3	139,7	145,4	34,7	1,1	
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		565	18,4	11	109,1	610,7	0,4	0,5	3,7	52,2	9,7	328,9	335,2	74,8	3,4	
Обед																
28	Салат «Мазайка»	100	1,6	6,5	9,1	110			2,2			18		18	0,5	
98,01	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,6	110	0,1	0,1	20,8		2	101,4	96,1	14,1	1,6	
290	Фрикасе из куриной грудки	100	18,5	18,7	0,7	235	0,1	0,1	0,7	72	0,2	22	112,2	14	4,1	
171,03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	285	0,3	0,1		50,7	0,8	25,4	217,2	145,5	8,6	
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		890	37,1	40,7	111,5	947,8	0,7	0,4	112,7	126	3	193,4	493,3	214	16,8	
Итого за день			55,5	51,7	220,6	1 583,3	1,1	0,9	116,4	178,2	12,7	522,3	828,5	288,8	20,2	

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		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																
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	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	2		
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		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	14,1	1,2	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	77,8	4,3	
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			
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	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		6,2	0,2	
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	18,8	1	
Итого за Полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1	12,9		0,1	74,4	6,2	303	13,4	
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8			

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)			Энерге- тическа я	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
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								59,8	20,6	30,1	93,9	12,6	1,3	
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	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				
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 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- тическая 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	

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 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

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	11	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	Стрипсы 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 тушенный	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	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	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	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	0,1	13,4	4,1	0,2	27,6	60,6	22,8	0,8	
50	Оладьи из печени 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	0,1	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	3 835,8	24,9	516,4	725,7	226,1	15,4		
Итого за день			66,6	56,1	237,6	1 735,9	1,1	2,3	54,3								

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	г	к	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 "Виташка"	200	3,9	3,8	25,1	111		0,2	0,1	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 (яблока)	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	Шаньга 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 Белопашенцева Е.А.

Дата: 20.08.26

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 5-11 классы осень-зима 2026-2027г.

День: 1

Неделя: 1

Рацион: 5-11 класс

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Категория: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2		12			4		0,1	18	30	14		
294,02	Котлеты рубленые из птицы	100	16,3	15	15		220	0,1	0,1	0,9	85	0,3	53,8	72,5	20	3,8	
171,02	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,8	8,4	44,4		262	0,1			50,4	0,4	15,6	92,4	31,2	1,2	
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			14,7		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	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		640	26,6	24,1	105,4		671,6	0,8	0,6	25,9	138,8	4,5	118,7	261,5	86,1	6,8	
Обед																	
13	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,6	6,1	8,3		94,8			3,9	2,5	0,1	53,7	35,7	18,1		1
119,01	Суп с бобовыми (горох)	250	8,5	5,6	19,7		150,4	0,1	0,1	0,1	45,4	0,3	102,4	155,4	9,2	1,7	
284,01	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	200	24,2	18,7	26,4		379	0,2	0,3	31,8	19	0,9	43,2	280,1	59	4,1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32		132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2		73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1		69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Обед		810	39,7	31,1	115,7		899,8	0,5	0,5	36,4	70,2	1,6	268,3	564,2	120,7	9,2	
Итого за день			66,3	55,2	221,1		1 645,8	1,3	1,1	62,3	209	6,1	387	825,7	206,8	16	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
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	180	10	7,3	43,3	278,4	0,1	0,1	0,1	48,9	9,3	139,7	145,4	34,7	1,1	
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		565	18,4	11	109,1	610,7	0,4	0,5	3,7	52,2	9,7	328,9	335,2	74,8	3,4	
Обед																
28	Салат «Мазайка»	100	1,6	6,5	9,1	110			2,2			18		18	0,5	
98.01	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,6	110	0,1	0,1	20,8		2	101,4	96,1	14,1	1,6	
290	Фрикасе из куриной грудки	100	18,5	18,7	0,7	235	0,1	0,1	0,7	72	0,2	22	112,2	14	4,1	
171.03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	285	0,3	0,1		50,7	0,8	25,4	217,2	145,5	8,6	
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		890	37,1	40,7	111,5	947,8	0,7	0,4	112,7	126	3	193,4	493,3	214	16,8	
Итого за день			55,5	51,7	220,6	1 583,3	1,1	0,9	116,4	178,2	12,7	522,3	828,5	288,8	20,2	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 3

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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			
1,01	Бутерброд с маслом	50	3,7	13,8	0,5	193	0,1			95,9	0,2	11,5	34	6,7	0,6			
16	Каша ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	155	0,1	0,1	0,5			115			0,5			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100	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		560	21,7	27,5	71,7	643,8	0,6	0,6	1,9	133,4	0,3	317,4	211	45,8	4,1			
Обед																		
55,01	Салат из свеклы с огурцами солеными.	100	1,4	6,1	6,6	87,4			8,4	0,1	0,1	33,7	40	18,9	1,1			
113,01	Суп-лапша домашняя	250	6,7	7,1	33,6	213,5	0,1	0,1	0,1	51,3	0,5	64	80,6	3,1	0,1			
295	Нагетсы куриные	100	29,4	9	10	241,8	0,2	0,2	5,3	44,6	3,2	41		107	2,5			
321	Капуста тушеная	180	4,6	5,2	19,1	144,7	0,1	0,1	98,6	35,5	0,4	109,2	81,2	41,5	1,7			
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		890	46,8	28	122,6	925,2	0,9	0,8	132,5	264,8	6,6	270,4	268,4	189,4	7,2			
Итого за день			68,5	55,5	194,3	1 639,8	1,5	1,4	134,4	398,2	6,9	587,8	479,4	235,2	11,3			

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		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															
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	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	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	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)			Энерге- тическая 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								59,8	20,6	30,1	93,9	12,6	1,3	
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	

Рацион: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая я	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5													6	7	8
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	Каши 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 "Виташка"	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				

День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически кДж	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 соусом, 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- тическая 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	

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

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	11	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	Стрипсы 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 тушенный	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

патетируин. 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	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
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	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	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	0,1	13,4	4,1	0,2	27,6	60,6	22,8	0,8	
50	Оладьи из печени 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	0,1	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	3 835,8	24,9	516,4	725,7	226,1	15,4		
Итого за день			66,6	56,1	237,6	1 735,9	1,1	2,3	54,3								

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	г	к	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 "Виташка"	200	3,9	3,8	25,1	111		0,2	0,1	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 (яблока)	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	Шаньга 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 Белопашенцева Е.А.

Дата: 20.08.26

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 5-11 классы осень-зима 2026-2027г.

День: 1

Неделя: 1

Рацион: 5-11 класс

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Категория: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2		12			4		0,1	18	30	14		
294,02	Котлеты рубленые из птицы	100	16,3	15	15		220	0,1	0,1	0,9	85	0,3	53,8	72,5	20	3,8	
171,02	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,8	8,4	44,4		262	0,1			50,4	0,4	15,6	92,4	31,2	1,2	
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			14,7		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	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		640	26,6	24,1	105,4		671,6	0,8	0,6	25,9	138,8	4,5	118,7	261,5	86,1	6,8	
Обед																	
13	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,6	6,1	8,3		94,8			3,9	2,5	0,1	53,7	35,7	18,1		1
119,01	Суп с бобовыми (горох)	250	8,5	5,6	19,7		150,4	0,1	0,1	0,1	45,4	0,3	102,4	155,4	9,2	1,7	
284,01	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	200	24,2	18,7	26,4		379	0,2	0,3	31,8	19	0,9	43,2	280,1	59	4,1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32		132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2		73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1		69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Обед		810	39,7	31,1	115,7		899,8	0,5	0,5	36,4	70,2	1,6	268,3	564,2	120,7	9,2	
Итого за день			66,3	55,2	221,1		1 645,8	1,3	1,1	62,3	209	6,1	387	825,7	206,8	16	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
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	180	10	7,3	43,3	278,4	0,1	0,1	0,1	48,9	9,3	139,7	145,4	34,7	1,1	
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		565	18,4	11	109,1	610,7	0,4	0,5	3,7	52,2	9,7	328,9	335,2	74,8	3,4	
Обед																
28	Салат «Мазайка»	100	1,6	6,5	9,1	110			2,2			18		18	0,5	
98.01	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,6	110	0,1	0,1	20,8		2	101,4	96,1	14,1	1,6	
290	Фрикасе из куриной грудки	100	18,5	18,7	0,7	235	0,1	0,1	0,7	72	0,2	22	112,2	14	4,1	
171.03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	285	0,3	0,1		50,7	0,8	25,4	217,2	145,5	8,6	
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		890	37,1	40,7	111,5	947,8	0,7	0,4	112,7	126	3	193,4	493,3	214	16,8	
Итого за день			55,5	51,7	220,6	1 583,3	1,1	0,9	116,4	178,2	12,7	522,3	828,5	288,8	20,2	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 3

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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		
1,01	Бутерброд с маслом	50	3,7	13,8	0,5	193	0,1			95,9	0,2	11,5	34	6,7	0,6		
16	Каша ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	155	0,1	0,1	0,5			115			0,5		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100	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		560	21,7	27,5	71,7	643,8	0,6	0,6	1,9	133,4	0,3	317,4	211	45,8	4,1		
Обед																	
55,01	Салат из свеклы с огурцами солеными.	100	1,4	6,1	6,6	87,4			8,4	0,1	0,1	33,7	40	18,9	1,1		
113,01	Суп-лапша домашняя	250	6,7	7,1	33,6	213,5	0,1	0,1	0,1	51,3	0,5	64	80,6	3,1	0,1		
295	Нагетсы куриные	100	29,4	9	10	241,8	0,2	0,2	5,3	44,6	3,2	41		107	2,5		
321	Капуста тушеная	180	4,6	5,2	19,1	144,7	0,1	0,1	98,6	35,5	0,4	109,2	81,2	41,5	1,7		
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		890	46,8	28	122,6	925,2	0,9	0,8	132,5	264,8	6,6	270,4	268,4	189,4	7,2		
Итого за день			68,5	55,5	194,3	1 639,8	1,5	1,4	134,4	398,2	6,9	587,8	479,4	235,2	11,3		

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
1	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	60	0,1	0,1	10	184,3	0,2	120	62	21	0,7	
227	Биточки (котлеты) рыбные	100	13,8	2	8	125	0,1	0,1	0,6			59,1			0,8	
312,02	Пюре картофельное	180	3,7	5	24,7	162	0,1	0,1	12,9	41,3	0,2	44,5	115,4	40,2	1,3	
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		640	25,5	7,8	83,5	547,8	0,5	0,4	23,5	228,9	0,4	252,1	247	81,1	4,7	
Обед																
33,01	Салат из морской капусты, с соевым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	100	0,9	6,1	3,2	125			2,1	0,2	0,1	15,6	16,2	9,1	0,3	
120,01	Суп картофельный с клецками	250	3,2	3,6	20,8	177	0,1	0,1	11,3	0,1	0,9	25,7	60,2	18,2	0,9	
203	Паста с курицей	200	14,1	16	21,1	309	0,1	0,2	1,9	0,1	1	184,8		25,7	1,5	
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	70			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		810	23,1	26,3	85,8	823,8	0,4	0,4	55,3	3,7	2	265,6	149,6	80,2	4,8	
Итого за день			48,6	34,1	169,3	1371,6	0,9	0,8	78,8	232,6	2,4	517,7	396,6	161,3	9,5	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 5

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	
Завтрак 1																		
338,1	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8		56,8			12		0,2		19,2	13,2	10,8	2,6	
223,02	Запеканка из творога с молоком ступенным	180	23,8	17,4	30,5		308	0,1	0,4	0,8	103,9	0,2		262,3	315,7	35,9	0,7	
382,02	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,8	25,1		151,4		0,2	1,3	25			130,7	116,2	32,1	1	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2		73,8	0,1	0,1		3,3			12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1		69	0,1						10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1		560	32,9	22,3	96,7		659	0,3	0,7	14,1	132,2	0,4		434,7	511,7	97,7	6,1	
Обед																		
20,01	Салат из свежих огурцов.	100	0,7	9,8	2,3		120		0,3	9,1	0,1	0,1		22,8	40,8	13,5	0,6	
83,02	Суп. Борщ с картофелем и капустой	250	2,2	6,1	13		115,4	0,1	0,1	8,5	47,3	0,3		44,5	52,8	28,8	1,5	
244,02	Плов из отварной говядины	200	24,2	14,9	35,4		372,4	0,1	0,2	1,3	0,1	0,9		25,9	256,6	50,1	3,2	
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		810	32,3	31,5	97,4		824,6	0,4	0,7	31,7	50,8	1,4		132,8	423	117,5	7,3	
Итого за день			65,2	53,8	194,1		1 533,9	0,7	1,4	45,8	183	1,8		567,5	934,7	215,2	13,4	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 2

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25	0,3	0,7	26,3	28,5	20,7	1
290,01	Птица тушенная в сметанном соусе (гуляш)	100	16	6,4	6,4	139,5	0,1		0,2	65	0,3	144	170,1	26,9	0,2
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1			35,5	9,2	15,4	72,7	31,2	0,9
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		640	28,3	11,8	93,6	593,9	0,5	0,1	28	104,1	10,6	222,4	342,3	100,1	4,3
Обед															
53,01	Салат из свеклы с зеленым горошком.	100	1,9	3,2	10	137	0,1		11,8	0,1	0,2	37,5	49,1	22,3	1,7
88,01	Суп. Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	3,3	8,3	140	0,1	0,1	13,9	113,1	0,3	43,5	55,6	20,4	0,7
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	17,8	9,8	21,6	310	0,2	0,2	21,6		0,6	21,6	180	39,2	2,7
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		810	26,4	16,9	93,2	824,8	0,9	0,7	67,4	246,5	3,5	125,1	351,3	100,8	6,9
Итого за день			54,7	28,7	186,8	1418,7	1,4	0,8	95,4	350,6	14,1	347,5	693,6	200,9	11,2

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 2

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
338	Фрукты или ягоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2		0,1	12		0,5	9,6	33,6	50,4	0,7	
291,01	Плов из птицы	180	13,7	11,7	32,6	297	0,1	0,1	4,7	20,7	0,3	27,9	197,8	44,2	1,7	
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	20,4	12,9	102,1	613	0,3	0,3	16,7	24	0,8	66	301	114,5	4,3	
Обед																
48,02	Салат "Школьный"	100	1,2	4,8	3,3	49,8		0,1	24,6	38	1,7	31,7	33,4	15,9	0,7	
112,01	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,8	2,9	11,5	112,8	0,5	0,1	2,6		2	38,6	59,5	15,6	1	
296	Чахохбили из кур	100	20,4	11,7	4	207,8	0,1	0,2	1,9	12	3,6	17,1		26,5	1	
303,01	Каша перловая рассыпчатая	180	5,7	5,7	40,8	237,4	0,1			36	0,7	34,1	198,7	26,1	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	
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		890	35,5	25,8	120,9	883,4	0,9	0,5	29,7	89,3	8,3	190,5	384,6	118,5	6,2	
Итого за день			55,9	38,7	223	1 496,4	1,2	0,8	46,4	113,3	9,1	256,5	685,6	233	10,5	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 3

Неделя: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																		
347	Мармелад с витаминами «ЭтноМишки»	36	0,1		22,2		90			0,3	88,5	0,2	25,8	63,6	3,3		0,5	
1,03	Бутерброд с маслом	60	3,5	12,7	0,4		168			0,4	43,7	0,5	93,7	100,7	18,2		0,4	
181,02	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,3	5,1	27,5		168	0,1	0,1									
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		556	16,8	21	95,4		669,4	0,5	0,4	2,1	157,7	0,7	288,4	320,9	54,4		2,9	
Обед																		
23,01	Салат из свежих помидор.	100	1	10	3,5		108,3	0,1		22,5	0,1	0,6	14,4	24,9	18,6		0,8	
5,02	Суп.Свекольник со сметаной	250	2,1	5,5	14,6		116,3	0,1	0,1	18,8	7,5	0,3	104,9	80,9	39,3		2,2	
234	Стрипсы рыбные	100	21,5	8,4	12,4		215	0,3	0,2	1,4	27,2	3,1	75,4	315,8	71		1,8	
126	Картофель тушеный	180	3,8	11,1	26,8		230,4	0,2	0,1	14,5			28		41,9		1,1	
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		890	33,4	35,7	96,9		855,6	0,9	0,5	59,7	42,2	4,4	258,2	489	198,8		7,9	
Итого за день			50,2	56,7	192,3		1 555	1,4	0,9	61,8	199,9	5,1	546,6	809,9	253,2		10,8	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 2

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	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																	
75,01	Икра кабачковая	100		7	7	90			0,1	2,6		1,4	35,8	17,4	4	0,4	
247	Ёжики мясные	100	14,9	11,1	13,3	213		0,1	0,1	2,1	8	1,8	156,8		23,2	2,1	
312,02	Пюре картофельное	180	3,7	5	24,7	162		0,1	0,1	12,9	41,3	0,2	44,5	115,4	40,2	1,3	
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		640	23,5	23,7	89,3	665,8		0,4	0,4	17,6	52,6	3,4	125,6	359,2	87,3	5,7	
Обед																	
45,01	Салат из белокочанной капусты с морковью.	100	1,6	5,1	9,4	91,3				36,8	0,2	0,1	49,3	31,9	17,2	0,6	
96	Суп. Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,3	5,6	15,6	123,8		0,1	0,1	18	140	2,3	89	69,1	11,1	1,7	
50	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,5	11,5	15,8	234,3		0,2	1,5	10,8	4 203,8		23,8	267,5	20	5,4	
205	Макаронные изделия, отварные с овощами	180	5,1	4,1	28,1	176		0,1		1,9			27,4		18,9	0,9	
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		890	32	27	125,8	883		0,6	1,7	68,1	4 347,3	3,5	244,3	464,3	103,7	10,9	
Итого за день			55,5	50,7	215,1	1 548,8		1	2,1	85,7	4 399,9	6,9	369,9	823,5	191	16,6	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 5

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 2

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
338,2	Плоды или ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43					0,2	34	23	13	0,3		
293,01	Птица запеченная	100	24	19,5	0,6	180	0,1	0,2	1,1	33,7		21,3	190,7	22,8	1,6		
171,03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	195	0,3	0,1		50,7	0,8	25,4	217,2	145,5	8,6		
382,02	Какао с молоком и витаминами "Витошка"	200	3,9	3,8	25,1	121		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		640	43,3	33,4	106,2	681,8	0,6	0,6	62,4	112,7	1	233,9	613,7	232,3	13,3		
Обед																	
67	Салат. Винегрет овощной.	100	1,4	10	7,3	115	0,1		4,6		2,8	71,2	81,6	19,5			
29	Суп-пюре из картофеля	250	3,1	3,3	14,8	92	0,1	0,2	16,6	522,3	0,1	123,3	108	40,4	1,5		
299	Котлета по - хлыновски	100	25,8	19,4	31,5	186			2,5			31,5		55,1	2,6		
304,02	Рис с овощами	180	4,6	7,3	48	272				47,8	0,3	35,6	101,4	36,8	0,8		
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			39,8	40,6	166,7	949,8	0,4	0,3	28,9	573,4	3,3	300,2	362,7	176,4	7,7		
Итого за день			83,1	74	272,9	1631,6	1	0,9	91,3	686,1	4,3	534,1	976,4	408,7	21		

Составил: Зав. столовой Белопашенцева Е.А.

Дата:

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 5

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 2

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		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																		
338,2	Фрукты или ягоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43		0,2	1,1	33,7			21,3	190,7	22,8	1,6		
293,01	Птица запеченная	100	24	19,5	0,6	180	0,1	0,1		50,7	0,8		25,4	217,2	145,5	8,6		
171,03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	195	0,3	0,1					130,7	116,2	32,1	1		
382,02	Какао с молоком и витаминами "Виташка"	200	3,9	3,8	25,1	121		0,2	1,3	25								
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		
		640	43,3	33,4	106,2	681,8	0,6	0,6	62,4	112,7	1		233,9	613,7	232,3	13,3		
Итого за Завтрак 1																		
Обед																		
67	Салат. Винегрет овощной.	100	1,4	10	7,3	115	0,1		4,6				71,2	81,6	19,5			
29	Суп-пюре из картофеля	250	3,1	3,3	14,8	92	0,1	0,2	16,6	522,3	0,1		123,3	108	40,4	1,5		
299	Котлета по - хлыновски	100	25,8	19,4	31,5	186			2,5	47,8	0,3		31,5		55,1	2,6		
304,02	Рис с овощами	180	4,6	7,3	48	272			5,2		0,1		16,1	5,1	5,7	1		
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2		35,8	142				3,3			12	19,5	4,8	0,6		
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2		
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1						300,2	362,7	176,4	7,7		
			39,8	40,6	166,7	949,8	0,4	0,3	28,9	573,4	3,3		534,1	976,4	408,7	21		
	Итого за Обед		83,1	74	272,9	1631,6	1	0,9	91,3	686,1	4,3							
	Итого за день																	

Составил: Зав. столовой Белопащенко Е.А.

Дата:

22.08.2027

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		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																
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	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	2		
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		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	14,1	1,2	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	77,8	4,3	
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			
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	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		6,2	0,2	
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	18,8	1	
Итого за Полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1	12,9			74,4	6,2	303	13,4	
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8			

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		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)				
			Б Ж У						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			3	4	5	6	7											8
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				
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	2,3	
1 003,02	Кисель с витаминами "Витошка"	200			24	95			0,3	0,3	20,1	130	2,4				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			

День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- 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 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- тическая 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	

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	Плоды 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			30,1	0,6	15,9	165,7	2	0,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8				0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69		0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8		0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
Итого за Обед		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

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	11	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	Стрипсы 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 тушенный	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

патетируин. 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	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	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	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	0,1	13,4	4,1	0,2	27,6	60,6	22,8	0,8	
50	Оладьи из печени 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	0,1	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	3 835,8	24,9	516,4	725,7	226,1	15,4		
Итого за день			66,6	56,1	237,6	1 735,9	1,1	2,3	54,3								

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)			Энергетическая		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	г	к	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 "Виташка"	200	3,9	3,8	25,1	111		0,2	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 (яблока)	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	Шаньга 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 Белопашенцева Е.А.

Дата: 20.08.26

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 5-11 классы осень-зима 2026-2027г.

День: 1

Неделя: 1

Рацион: 5-11 класс

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Категория: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2	12			4		0,1	18	30	14		
294,02	Котлеты рубленые из птицы	100	16,3	15	15	220	0,1	0,1	0,9	85	0,3	53,8	72,5	20	3,8	
171,02	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,8	8,4	44,4	262	0,1			50,4	0,4	15,6	92,4	31,2	1,2	
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			14,7	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	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		640	26,6	24,1	105,4	671,6	0,8	0,6	25,9	138,8	4,5	118,7	261,5	86,1	6,8	
Обед																
13	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,6	6,1	8,3	94,8			3,9	2,5	0,1	53,7	35,7	18,1	1	
119,01	Суп с бобовыми (горох)	250	8,5	5,6	19,7	150,4	0,1	0,1	0,1	45,4	0,3	102,4	155,4	9,2	1,7	
284,01	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	200	24,2	18,7	26,4	379	0,2	0,3	31,8	19	0,9	43,2	280,1	59	4,1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Обед		810	39,7	31,1	115,7	899,8	0,5	0,5	36,4	70,2	1,6	268,3	564,2	120,7	9,2	
Итого за день			66,3	55,2	221,1	1 645,8	1,3	1,1	62,3	209	6,1	387	825,7	206,8	16	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
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	180	10	7,3	43,3	278,4	0,1	0,1	0,1	48,9	9,3	139,7	145,4	34,7	1,1	
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		565	18,4	11	109,1	610,7	0,4	0,5	3,7	52,2	9,7	328,9	335,2	74,8	3,4	
Обед																
28	Салат «Мазайка»	100	1,6	6,5	9,1	110			2,2			18		18	0,5	
98,01	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,6	110	0,1	0,1	20,8		2	101,4	96,1	14,1	1,6	
290	Фрикасе из куриной грудки	100	18,5	18,7	0,7	235	0,1	0,1	0,7	72	0,2	22	112,2	14	4,1	
171,03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	285	0,3	0,1		50,7	0,8	25,4	217,2	145,5	8,6	
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		890	37,1	40,7	111,5	947,8	0,7	0,4	112,7	126	3	193,4	493,3	214	16,8	
Итого за день			55,5	51,7	220,6	1 583,3	1,1	0,9	116,4	178,2	12,7	522,3	828,5	288,8	20,2	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 3

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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			
1,01	Бужерброд с маслом	50	3,7	13,8	0,5	193	0,1			95,9	0,2	11,5	34	6,7	0,6			
16	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	155	0,1	0,1	0,5			115			0,5			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100	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		560	21,7	27,5	71,7	643,8	0,6	0,6	1,9	133,4	0,3	317,4	211	45,8	4,1			
Обед																		
55,01	Салат из свеклы с огурцами солеными.	100	1,4	6,1	6,6	87,4			8,4	0,1	0,1	33,7	40	18,9	1,1			
113,01	Суп-лапша домашняя	250	6,7	7,1	33,6	213,5	0,1	0,1	0,1	51,3	0,5	64	80,6	3,1	0,1			
295	Нагетсы куриные	100	29,4	9	10	241,8	0,2	0,2	5,3	44,6	3,2	41		107	2,5			
321	Капуста тушеная	180	4,6	5,2	19,1	144,7	0,1	0,1	98,6	35,5	0,4	109,2	81,2	41,5	1,7			
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		890	46,8	28	122,6	925,2	0,9	0,8	132,5	264,8	6,6	270,4	268,4	189,4	7,2			
Итого за день			68,5	55,5	194,3	1 639,8	1,5	1,4	134,4	398,2	6,9	587,8	479,4	235,2	11,3			

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЖУ				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2	3	4	5	6											
Завтрак 1																
1	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	60	0,1	0,1	10	184,3	0,2	120	62	21	0,7	
227	Биточки (котлеты) рыбные	100	13,8	2	8	125	0,1	0,1	0,6			59,1			0,8	
312,02	Пюре картофельное	180	3,7	5	24,7	162	0,1	0,1	12,9	41,3	0,2	44,5	115,4	40,2	1,3	
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		640	25,5	7,8	83,5	547,8	0,5	0,4	23,5	228,9	0,4	252,1	247	81,1	4,7	
Обед																
33,01	Салат из морской капусты, с соевым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	100	0,9	6,1	3,2	125				2,1	0,2	0,1	15,6	16,2	9,1	0,3
120,01	Суп картофельный с клецками	250	3,2	3,6	20,8	177	0,1	0,1	11,3	0,1	0,9	25,7	60,2	18,2	0,9	
203	Паста с курицей	200	14,1	16	21,1	309	0,1	0,2	1,9	0,1	1	184,8		25,7	1,5	
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	70			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		810	23,1	26,3	85,8	823,8	0,4	0,4	55,3	3,7	2	265,6	149,6	80,2	4,8	
Итого за день			48,6	34,1	169,3	1371,6	0,9	0,8	78,8	232,6	2,4	517,7	396,6	161,3	9,5	

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- тическа	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		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																
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	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	2		
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		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	14,1	1,2	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	77,8	4,3	
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			
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	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		6,2	0,2	
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	18,8	1	
Итого за полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1	12,9		0,1	74,4	6,2	303	13,4	
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8			

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)			Энерге- тическая 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)				
			Б Ж У						B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			3	4	5	6	7											8
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			

День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	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- 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																
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	

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	Плоды 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			30,1	0,6	15,9	165,7	2	0,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8				0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69		0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8		0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
Итого за Обед		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

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																
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							101,04	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		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	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	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1						10,5	47,1	14,1	
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 тушенный	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	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
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	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	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	0,1	13,4	4,1	0,2	27,6	60,6	22,8	0,8	
50	Оладьи из печени по-купецки	90	15,8	10,4	14,2	210,8	0,2	1,3	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	0,1	0,3			26,1		20,2	1,1	
1 001	Йогурт 2,5% жирности	200	10	6,4	7	126	0,1	0,4	0,4	1,2			244		30	0,2	
Итого за Полдник		300	17	14,6	43	379,3	0,2	0,5	1,5	54,3	3 835,8	24,9	516,4	725,7	226,1	15,4	
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	г	к	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 "Виташока"	200	3,9	3,8	25,1	111		0,2	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 (яблока)	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 Белопашенцева Е.А.

Дата: 20.08.26

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 5-11 классы осень-зима 2026-2027г.

День: 1

Неделя: 1

Рацион: 5-11 класс

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Категория: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2		12			4		0,1	18	30	14		
294,02	Котлеты рубленые из птицы	100	16,3	15	15		220	0,1	0,1	0,9	85	0,3	53,8	72,5	20	3,8	
171,02	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,8	8,4	44,4		262	0,1			50,4	0,4	15,6	92,4	31,2	1,2	
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7		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	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		640	26,6	24,1	105,4		671,6	0,8	0,6	25,9	138,8	4,5	118,7	261,5	86,1	6,8	
Обед																	
13	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,6	6,1	8,3		94,8			3,9	2,5	0,1	53,7	35,7	18,1		1
119,01	Суп с бобовыми (горох)	250	8,5	5,6	19,7		150,4	0,1	0,1	0,1	45,4	0,3	102,4	155,4	9,2	1,7	
284,01	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	200	24,2	18,7	26,4		379	0,2	0,3	31,8	19	0,9	43,2	280,1	59	4,1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32		132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2		73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1		69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Обед		810	39,7	31,1	115,7		899,8	0,5	0,5	36,4	70,2	1,6	268,3	564,2	120,7	9,2	
Итого за день			66,3	55,2	221,1		1 645,8	1,3	1,1	62,3	209	6,1	387	825,7	206,8	16	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				В1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
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	180	10	7,3	43,3	278,4	0,1	0,1	0,1	48,9	9,3	139,7	145,4	34,7	1,1	
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		565	18,4	11	109,1	610,7	0,4	0,5	3,7	52,2	9,7	328,9	335,2	74,8	3,4	
Обед																
28	Салат «Мазайка»	100	1,6	6,5	9,1	110			2,2			18		18	0,5	
98,01	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,6	110	0,1	0,1	20,8		2	101,4	96,1	14,1	1,6	
290	Фрикасе из куриной грудки	100	18,5	18,7	0,7	235	0,1	0,1	0,7	72	0,2	22	112,2	14	4,1	
171,03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	285	0,3	0,1		50,7	0,8	25,4	217,2	145,5	8,6	
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		890	37,1	40,7	111,5	947,8	0,7	0,4	112,7	126	3	193,4	493,3	214	16,8	
Итого за день			55,5	51,7	220,6	1 583,3	1,1	0,9	116,4	178,2	12,7	522,3	828,5	288,8	20,2	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 3

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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			
1,01	Бужерброд с маслом	50	3,7	13,8	0,5	193	0,1			95,9	0,2	11,5	34	6,7	0,6			
16	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	155	0,1	0,1	0,5			115			0,5			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100	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		560	21,7	27,5	71,7	643,8	0,6	0,6	1,9	133,4	0,3	317,4	211	45,8	4,1			
Обед																		
55,01	Салат из свеклы с огурцами солеными.	100	1,4	6,1	6,6	87,4			8,4	0,1	0,1	33,7	40	18,9	1,1			
113,01	Суп-лапша домашняя	250	6,7	7,1	33,6	213,5	0,1	0,1	0,1	51,3	0,5	64	80,6	3,1	0,1			
295	Нагетсы куриные	100	29,4	9	10	241,8	0,2	0,2	5,3	44,6	3,2	41		107	2,5			
321	Капуста тушенная	180	4,6	5,2	19,1	144,7	0,1	0,1	98,6	35,5	0,4	109,2	81,2	41,5	1,7			
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		890	46,8	28	122,6	925,2	0,9	0,8	132,5	264,8	6,6	270,4	268,4	189,4	7,2			
Итого за день			68,5	55,5	194,3	1 639,8	1,5	1,4	134,4	398,2	6,9	587,8	479,4	235,2	11,3			

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			БЖУ				В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2	3	4	5	6											
Завтрак 1																
1	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	60	0,1	0,1	10	184,3	0,2	120	62	21	0,7	
227	Биточки (котлеты) рыбные	100	13,8	2	8	125	0,1	0,1	0,6			59,1			0,8	
312,02	Пюре картофельное	180	3,7	5	24,7	162	0,1	0,1	12,9	41,3	0,2	44,5	115,4	40,2	1,3	
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		640	25,5	7,8	83,5	547,8	0,5	0,4	23,5	228,9	0,4	252,1	247	81,1	4,7	
Обед																
33,01	Салат из морской капусты, с соевым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	100	0,9	6,1	3,2	125				2,1	0,2	0,1	15,6	16,2	9,1	0,3
120,01	Суп картофельный с клецками	250	3,2	3,6	20,8	177	0,1	0,1	11,3	0,1	0,9	25,7	60,2	18,2	0,9	
203	Паста с курицей	200	14,1	16	21,1	309	0,1	0,2	1,9	0,1	1	184,8		25,7	1,5	
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	70			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		810	23,1	26,3	85,8	823,8	0,4	0,4	55,3	3,7	2	265,6	149,6	80,2	4,8	
Итого за день			48,6	34,1	169,3	1371,6	0,9	0,8	78,8	232,6	2,4	517,7	396,6	161,3	9,5	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 5

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	
Завтрак 1																		
338,1	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8		56,8			12		0,2		19,2	13,2	10,8	2,6	
223,02	Запеканка из творога с молоком ступенным	180	23,8	17,4	30,5		308	0,1	0,4	0,8	103,9	0,2		262,3	315,7	35,9	0,7	
382,02	Какао с молоком и витаминами "Виташка"	200	3,9	3,8	25,1		151,4		0,2	1,3	25			130,7	116,2	32,1	1	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2		73,8	0,1	0,1		3,3			12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1		69	0,1						10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1		560	32,9	22,3	96,7		659	0,3	0,7	14,1	132,2	0,4		434,7	511,7	97,7	6,1	
Обед																		
20,01	Салат из свежих огурцов.	100	0,7	9,8	2,3		120		0,3	9,1	0,1	0,1		22,8	40,8	13,5	0,6	
83,02	Суп. Борщ с картофелем и капустой	250	2,2	6,1	13		115,4	0,1	0,1	8,5	47,3	0,3		44,5	52,8	28,8	1,5	
244,02	Плов из отварной говядины	200	24,2	14,9	35,4		372,4	0,1	0,2	1,3	0,1	0,9		25,9	256,6	50,1	3,2	
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		810	32,3	31,5	97,4		824,6	0,4	0,7	31,7	50,8	1,4		132,8	423	117,5	7,3	
Итого за день			65,2	53,8	194,1		1 533,9	0,7	1,4	45,8	183	1,8		567,5	934,7	215,2	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- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
71	Овощи натуральные свежие (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	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	2		
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		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	14,1	1,2	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	77,8	4,3	
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			
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	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		6,2	0,2	
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	18,8	1	
Итого за полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1	12,9		0,1	74,4	6,2	303	13,4	
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8			

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)			Энерге- тическая 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	

Рацион: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая я	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5													6	7	8
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	Каши 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 "Виташка"	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				

День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- 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 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- тическая 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	

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			30,1	0,6	15,9	165,7	2	0,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8				0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69		0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8		0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
Итого за Обед		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

Рацион: 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																
347	Мармелад с витаминами «ЭтноМишки»	12			7,4	30				92	0,2	11	32,6	6,4	0,5	
1,01	Бутерброд с маслом	48	3,5	13,2	0,4	123				35,6	0,5	101,04	90,9	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	22,2		146,4	90	14	0,2	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100,6	0,2	0,2	1,4			12	19,5	4,8	0,6	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8	0,1	0,1		3,3		10,5	47,1	14,1	1,2	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					281,3	280,1	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					
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	Стрипсы 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

патетируин. 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	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Завтрак 1																	
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	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	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	0,1	13,4	4,1	0,2	27,6	60,6	22,8	0,8	
50	Оладьи из печени по-купецки	90	15,8	10,4	14,2	210,8	0,2	1,3	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	0,1	0,3			26,1		20,2	1,1	
1 001	Йогурт 2,5% жирности	200	10	6,4	7	126	0,1	0,4	0,4	1,2			244		30	0,2	
Итого за Полдник		300	17	14,6	43	379,3	0,2	0,5	1,5	54,3	3 835,8	24,9	516,4	725,7	226,1	15,4	
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	г	к	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 "Виташока"	200	3,9	3,8	25,1	111		0,2	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 (яблока)	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	Шаньга 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 Белопашенцева Е.А.

Дата: 20.08.26

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 5-11 классы осень-зима 2026-2027г.

День: 1

Неделя: 1

Рацион: 5-11 класс

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Категория: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2		12			4		0,1	18	30	14		
294,02	Котлеты рубленые из птицы	100	16,3	15	15		220	0,1	0,1	0,9	85	0,3	53,8	72,5	20	3,8	
171,02	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,8	8,4	44,4		262	0,1			50,4	0,4	15,6	92,4	31,2	1,2	
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			14,7		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	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		640	26,6	24,1	105,4		671,6	0,8	0,6	25,9	138,8	4,5	118,7	261,5	86,1	6,8	
Обед																	
13	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,6	6,1	8,3		94,8			3,9	2,5	0,1	53,7	35,7	18,1		1
119,01	Суп с бобовыми (горох)	250	8,5	5,6	19,7		150,4	0,1	0,1	0,1	45,4	0,3	102,4	155,4	9,2	1,7	
284,01	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	200	24,2	18,7	26,4		379	0,2	0,3	31,8	19	0,9	43,2	280,1	59	4,1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32		132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2		73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1		69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Обед		810	39,7	31,1	115,7		899,8	0,5	0,5	36,4	70,2	1,6	268,3	564,2	120,7	9,2	
Итого за день			66,3	55,2	221,1		1 645,8	1,3	1,1	62,3	209	6,1	387	825,7	206,8	16	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
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	180	10	7,3	43,3	278,4	0,1	0,1	0,1	48,9	9,3	139,7	145,4	34,7	1,1	
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		565	18,4	11	109,1	610,7	0,4	0,5	3,7	52,2	9,7	328,9	335,2	74,8	3,4	
Обед																
28	Салат «Мазайка»	100	1,6	6,5	9,1	110			2,2			18		18	0,5	
98.01	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,6	110	0,1	0,1	20,8		2	101,4	96,1	14,1	1,6	
290	Фрикасе из куриной грудки	100	18,5	18,7	0,7	235	0,1	0,1	0,7	72	0,2	22	112,2	14	4,1	
171.03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	285	0,3	0,1		50,7	0,8	25,4	217,2	145,5	8,6	
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		890	37,1	40,7	111,5	947,8	0,7	0,4	112,7	126	3	193,4	493,3	214	16,8	
Итого за день			55,5	51,7	220,6	1 583,3	1,1	0,9	116,4	178,2	12,7	522,3	828,5	288,8	20,2	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 3

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		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			
1,01	Бужерброд с маслом	50	3,7	13,8	0,5	193	0,1			95,9	0,2	11,5	34	6,7	0,6			
16	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	155	0,1	0,1	0,5			115			0,5			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100	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		560	21,7	27,5	71,7	643,8	0,6	0,6	1,9	133,4	0,3	317,4	211	45,8	4,1			
Обед																		
55,01	Салат из свеклы с огурцами солеными.	100	1,4	6,1	6,6	87,4			8,4	0,1	0,1	33,7	40	18,9	1,1			
113,01	Суп-лапша домашняя	250	6,7	7,1	33,6	213,5	0,1	0,1	0,1	51,3	0,5	64	80,6	3,1	0,1			
295	Нагетсы куриные	100	29,4	9	10	241,8	0,2	0,2	5,3	44,6	3,2	41		107	2,5			
321	Капуста тушеная	180	4,6	5,2	19,1	144,7	0,1	0,1	98,6	35,5	0,4	109,2	81,2	41,5	1,7			
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		890	46,8	28	122,6	925,2	0,9	0,8	132,5	264,8	6,6	270,4	268,4	189,4	7,2			
Итого за день			68,5	55,5	194,3	1 639,8	1,5	1,4	134,4	398,2	6,9	587,8	479,4	235,2	11,3			

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Ж				В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
1	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	60	0,1	0,1	10	184,3	0,2	120	62	21	0,7	
227	Биточки (котлеты) рыбные	100	13,8	2	8	125	0,1	0,1	0,6			59,1			0,8	
312,02	Пюре картофельное	180	3,7	5	24,7	162	0,1	0,1	12,9	41,3	0,2	44,5	115,4	40,2	1,3	
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		640	25,5	7,8	83,5	547,8	0,5	0,4	23,5	228,9	0,4	252,1	247	81,1	4,7	
Обед																
33,01	Салат из морской капусты, с соевым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	100	0,9	6,1	3,2	125			2,1	0,2	0,1	15,6	16,2	9,1	0,3	
120,01	Суп картофельный с клецками	250	3,2	3,6	20,8	177	0,1	0,1	11,3	0,1	0,9	25,7	60,2	18,2	0,9	
203	Паста с курицей	200	14,1	16	21,1	309	0,1	0,2	1,9	0,1	1	184,8		25,7	1,5	
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	70			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		810	23,1	26,3	85,8	823,8	0,4	0,4	55,3	3,7	2	265,6	149,6	80,2	4,8	
Итого за день			48,6	34,1	169,3	1371,6	0,9	0,8	78,8	232,6	2,4	517,7	396,6	161,3	9,5	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 5

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	
Завтрак 1																		
338,1	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8		56,8			12		0,2		19,2	13,2	10,8	2,6	
223,02	Запеканка из творога с молоком ступенным	180	23,8	17,4	30,5		308	0,1	0,4	0,8	103,9	0,2		262,3	315,7	35,9	0,7	
382,02	Какао с молоком и витаминами "Виташка"	200	3,9	3,8	25,1		151,4		0,2	1,3	25			130,7	116,2	32,1	1	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2		73,8	0,1	0,1		3,3			12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1		69	0,1						10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1		560	32,9	22,3	96,7		659	0,3	0,7	14,1	132,2	0,4		434,7	511,7	97,7	6,1	
Обед																		
20,01	Салат из свежих огурцов.	100	0,7	9,8	2,3		120		0,3	9,1	0,1	0,1		22,8	40,8	13,5	0,6	
83,02	Суп. Борщ с картофелем и капустой	250	2,2	6,1	13		115,4	0,1	0,1	8,5	47,3	0,3		44,5	52,8	28,8	1,5	
244,02	Плов из отварной говядины	200	24,2	14,9	35,4		372,4	0,1	0,2	1,3	0,1	0,9		25,9	256,6	50,1	3,2	
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		810	32,3	31,5	97,4		824,6	0,4	0,7	31,7	50,8	1,4		132,8	423	117,5	7,3	
Итого за день			65,2	53,8	194,1		1 533,9	0,7	1,4	45,8	183	1,8		567,5	934,7	215,2	13,4	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 2

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25	0,3	0,7	26,3	28,5	20,7	1
290,01	Птица тушенная в сметанном соусе (гуляш)	100	16	6,4	6,4	139,5	0,1		0,2	65	0,3	144	170,1	26,9	0,2
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1			35,5	9,2	15,4	72,7	31,2	0,9
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		640	28,3	11,8	93,6	593,9	0,5	0,1	28	104,1	10,6	222,4	342,3	100,1	4,3
Обед															
53,01	Салат из свеклы с зеленым горошком.	100	1,9	3,2	10	137	0,1		11,8	0,1	0,2	37,5	49,1	22,3	1,7
88,01	Суп. Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	3,3	8,3	140	0,1	0,1	13,9	113,1	0,3	43,5	55,6	20,4	0,7
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	17,8	9,8	21,6	310	0,2	0,2	21,6		0,6	21,6	180	39,2	2,7
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		810	26,4	16,9	93,2	824,8	0,9	0,7	67,4	246,5	3,5	125,1	351,3	100,8	6,9
Итого за день			54,7	28,7	186,8	1418,7	1,4	0,8	95,4	350,6	14,1	347,5	693,6	200,9	11,2

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		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
71	Овощи натуральные свежие (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	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	2		
507	Напиток с витаминами «Виташка»	200			14,7	58,8	0,4	0,4	21	0,1	3,7	8,8		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	14,1	1,2	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69	0,1					10,5	47,1	77,8	4,3	
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			
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	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		6,2	0,2	
346	Компот из свежих плодов (апельсин)	200	0,5	0,1	17,4	74			12,8		0,1	17,1	6,2	18,8	1	
Итого за Полдник		300	10,5	14,2	61,6	419	0,1	0,1	12,9		0,1	74,4	6,2	303	13,4	
Итого за день			61	51	264	1 769,7	1,4	1,1	77,3	148,8	10	357,4	851,8			

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		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																
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	

Рацион: 1-4 классы

Возрастная категория: 7-11 лет

Категория: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая я	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			4	5													6	7	8
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	Каши 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 "Виташка"	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				

День: 4

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Рацион: 1-4 классы

Категория: 1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тически	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		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- тическая 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	

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	Плоды 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			30,1	0,6	15,9	165,7	2	0,3	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8				0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1	69		0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2	73,8		0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
Итого за Обед		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

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	11	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	Стрипсы 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 тушенный	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	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	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	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	0,1	13,4	4,1	0,2	27,6	60,6	22,8	0,8	
50	Оладьи из печени 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	0,1	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	3 835,8	24,9	516,4	725,7	226,1	15,4		
Итого за день			66,6	56,1	237,6	1 735,9	1,1	2,3	54,3								

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	г	к	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 "Виташока"	200	3,9	3,8	25,1	111		0,2	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 (яблока)	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	Шаньга 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 Белопашенцева Е.А.

Дата: 20.08.26

Примерное 10-ти дневное меню МОУ "СОШ пос.Уральский" 5-11 классы осень-зима 2026-2027г.

День: 1

Неделя: 1

Рацион: 5-11 класс

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Категория: 5-11 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																	
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2		12			4		0,1	18	30	14		
294,02	Котлеты рубленые из птицы	100	16,3	15	15		220	0,1	0,1	0,9	85	0,3	53,8	72,5	20	3,8	
171,02	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,8	8,4	44,4		262	0,1			50,4	0,4	15,6	92,4	31,2	1,2	
507	Напиток с витаминами «Витошка»	200			14,7		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	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		640	26,6	24,1	105,4		671,6	0,8	0,6	25,9	138,8	4,5	118,7	261,5	86,1	6,8	
Обед																	
13	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой и растительным маслом	100	1,6	6,1	8,3		94,8			3,9	2,5	0,1	53,7	35,7	18,1		1
119,01	Суп с бобовыми (горох)	250	8,5	5,6	19,7		150,4	0,1	0,1	0,1	45,4	0,3	102,4	155,4	9,2	1,7	
284,01	Запеканка картофельная с мясом (говядина) со сметаной	200	24,2	18,7	26,4		379	0,2	0,3	31,8	19	0,9	43,2	280,1	59	4,1	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32		132,8			0,6		0,3	46,5	26,4	15,5	0,6	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2		73,8	0,1	0,1		3,3		12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1		69	0,1					10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Обед		810	39,7	31,1	115,7		899,8	0,5	0,5	36,4	70,2	1,6	268,3	564,2	120,7	9,2	
Итого за день			66,3	55,2	221,1		1 645,8	1,3	1,1	62,3	209	6,1	387	825,7	206,8	16	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
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	Макаронны, запеченные с сыром	180	10	7,3	43,3	278,4	0,1	0,1	0,1	48,9	9,3	139,7	145,4	34,7	1,1	
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		565	18,4	11	109,1	610,7	0,4	0,5	3,7	52,2	9,7	328,9	335,2	74,8	3,4	
Обед																
28	Салат «Мазайка»	100	1,6	6,5	9,1	110			2,2			18		18	0,5	
98.01	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,6	110	0,1	0,1	20,8		2	101,4	96,1	14,1	1,6	
290	Фрикасе из куриной грудки	100	18,5	18,7	0,7	235	0,1	0,1	0,7	72	0,2	22	112,2	14	4,1	
171.03	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	9,3	43,1	285	0,3	0,1		50,7	0,8	25,4	217,2	145,5	8,6	
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		890	37,1	40,7	111,5	947,8	0,7	0,4	112,7	126	3	193,4	493,3	214	16,8	
Итого за день			55,5	51,7	220,6	1 583,3	1,1	0,9	116,4	178,2	12,7	522,3	828,5	288,8	20,2	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 3

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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			
1,01	Бужерброд с маслом	50	3,7	13,8	0,5	193	0,1			95,9	0,2	11,5	34	6,7	0,6			
16	Каша ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	155	0,1	0,1	0,5			115			0,5			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,6	16	100	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		560	21,7	27,5	71,7	643,8	0,6	0,6	1,9	133,4	0,3	317,4	211	45,8	4,1			
Обед																		
55,01	Салат из свеклы с огурцами солеными.	100	1,4	6,1	6,6	87,4			8,4	0,1	0,1	33,7	40	18,9	1,1			
113,01	Суп-лапша домашняя	250	6,7	7,1	33,6	213,5	0,1	0,1	0,1	51,3	0,5	64	80,6	3,1	0,1			
295	Нагетсы куриные	100	29,4	9	10	241,8	0,2	0,2	5,3	44,6	3,2	41		107	2,5			
321	Капуста тушенная	180	4,6	5,2	19,1	144,7	0,1	0,1	98,6	35,5	0,4	109,2	81,2	41,5	1,7			
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		890	46,8	28	122,6	925,2	0,9	0,8	132,5	264,8	6,6	270,4	268,4	189,4	7,2			
Итого за день			68,5	55,5	194,3	1 639,8	1,5	1,4	134,4	398,2	6,9	587,8	479,4	235,2	11,3			

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 4

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
1	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	60	0,1	0,1	10	184,3	0,2	120	62	21	0,7	
227	Биточки (котлеты) рыбные	100	13,8	2	8	125	0,1	0,1	0,6			59,1			0,8	
312,02	Пюре картофельное	180	3,7	5	24,7	162	0,1	0,1	12,9	41,3	0,2	44,5	115,4	40,2	1,3	
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		640	25,5	7,8	83,5	547,8	0,5	0,4	23,5	228,9	0,4	252,1	247	81,1	4,7	
Обед																
33,01	Салат из морской капусты, с соевым огурцом, морковью, репчатым луком и маслом	100	0,9	6,1	3,2	125			2,1	0,2	0,1	15,6	16,2	9,1	0,3	
120,01	Суп картофельный с клецками	250	3,2	3,6	20,8	177	0,1	0,1	11,3	0,1	0,9	25,7	60,2	18,2	0,9	
203	Паста с курицей	200	14,1	16	21,1	309	0,1	0,2	1,9	0,1	1	184,8		25,7	1,5	
6	Компот из смородины	200	0,2		11,4	70			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		810	23,1	26,3	85,8	823,8	0,4	0,4	55,3	3,7	2	265,6	149,6	80,2	4,8	
Итого за день			48,6	34,1	169,3	1371,6	0,9	0,8	78,8	232,6	2,4	517,7	396,6	161,3	9,5	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 5

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 1

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			B1	B2	C	A	E		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	
Завтрак 1																		
338,1	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,5	0,5	11,8		56,8			12		0,2		19,2	13,2	10,8	2,6	
223,02	Запеканка из творога с молоком ступенным	180	23,8	17,4	30,5		308	0,1	0,4	0,8	103,9	0,2		262,3	315,7	35,9	0,7	
382,02	Какао с молоком и витаминами "Виташка"	200	3,9	3,8	25,1		151,4		0,2	1,3	25			130,7	116,2	32,1	1	
5	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15,2		73,8	0,1	0,1		3,3			12	19,5	4,8	0,6	
4	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,1		69	0,1						10,5	47,1	14,1	1,2	
Итого за Завтрак 1		560	32,9	22,3	96,7		659	0,3	0,7	14,1	132,2	0,4		434,7	511,7	97,7	6,1	
Обед																		
20,01	Салат из свежих огурцов.	100	0,7	9,8	2,3		120		0,3	9,1	0,1	0,1		22,8	40,8	13,5	0,6	
83,02	Суп. Борщ с картофелем и капустой	250	2,2	6,1	13		115,4	0,1	0,1	8,5	47,3	0,3		44,5	52,8	28,8	1,5	
244,02	Плов из отварной говядины	200	24,2	14,9	35,4		372,4	0,1	0,2	1,3	0,1	0,9		25,9	256,6	50,1	3,2	
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		810	32,3	31,5	97,4		824,6	0,4	0,7	31,7	50,8	1,4		132,8	423	117,5	7,3	
Итого за день			65,2	53,8	194,1		1 533,9	0,7	1,4	45,8	183	1,8		567,5	934,7	215,2	13,4	

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 1

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 2

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак 1															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	24	0,1		25	0,3	0,7	26,3	28,5	20,7	1
290,01	Птица тушенная в сметанном соусе (гуляш)	100	16	6,4	6,4	139,5	0,1		0,2	65	0,3	144	170,1	26,9	0,2
309	Макаронные изделия отварные	180	6,4	4,6	38,9	225,6	0,1			35,5	9,2	15,4	72,7	31,2	0,9
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		640	28,3	11,8	93,6	593,9	0,5	0,1	28	104,1	10,6	222,4	342,3	100,1	4,3
Обед															
53,01	Салат из свеклы с зеленым горошком.	100	1,9	3,2	10	137	0,1		11,8	0,1	0,2	37,5	49,1	22,3	1,7
88,01	Суп. Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	3,3	8,3	140	0,1	0,1	13,9	113,1	0,3	43,5	55,6	20,4	0,7
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	17,8	9,8	21,6	310	0,2	0,2	21,6		0,6	21,6	180	39,2	2,7
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		810	26,4	16,9	93,2	824,8	0,9	0,7	67,4	246,5	3,5	125,1	351,3	100,8	6,9
Итого за день			54,7	28,7	186,8	1418,7	1,4	0,8	95,4	350,6	14,1	347,5	693,6	200,9	11,2

Сезон: сентябрь-февраль 2026-2027г

День: 2

Возрастная категория: с 11 лет и старше

Неделя: 2

Категория: 5-11 классы

Рацион: 5-11 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Завтрак 1																
338	Фрукты или ягоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2		0,1	12		0,5	9,6	33,6	50,4	0,7	
291,01	Плов из птицы	180	13,7	11,7	32,6	297	0,1	0,1	4,7	20,7	0,3	27,9	197,8	44,2	1,7	
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	20,4	12,9	102,1	613	0,3	0,3	16,7	24	0,8	66	301	114,5	4,3	
Обед																
48,02	Салат "Школьный"	100	1,2	4,8	3,3	49,8		0,1	24,6	38	1,7	31,7	33,4	15,9	0,7	
112,01	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,8	2,9	11,5	112,8	0,5	0,1	2,6		2	38,6	59,5	15,6	1	
296	Чахохбили из кур	100	20,4	11,7	4	207,8	0,1	0,2	1,9	12	3,6	17,1		26,5	1	
303,01	Каша перловая рассыпчатая	180	5,7	5,7	40,8	237,4	0,1			36	0,7	34,1	198,7	26,1	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	
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		890	35,5	25,8	120,9	883,4	0,9	0,5	29,7	89,3	8,3	190,5	384,6	118,5	6,2	
Итого за день			55,9	38,7	223	1 496,4	1,2	0,8	46,4	113,3	9,1	256,5	685,6	233	10,5	