

ПРИМЕРНОЕ 4-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Г. НЕФТЕКАМСК



2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ
1 СМЕНА

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №2

Чередник Е.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №3

Хафизов И.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №6

Исина Я.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9

Ибрагимова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10

Ахмедовичева Н.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11

Алиаров И.Т.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14

Нурлизов Р.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

Разорина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №1

Гареев В.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1

Мусина Г.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия

Каримова А.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ

Школа №11



Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛІТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

Питание																		
№ реп.	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
258,04	Овощи натуральные свежие	20				1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27			
17	Котлеты из птицы	60	10	11		8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38	
33,23	Макаронные изделия отварные	210	8	5		49	278	0,12		25,2		30,25	65,85	12,11	1,25	18,45	169,05	
396	Лимонный чайный напиток	200				14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11		
75,23	Батон Нарезной	65	5	2		33	170	0,07				12,35	42,25	8,45	0,78			
Итого за Завтрак			23	18		105	684	0,26	10,3	55,6		88,02	239,1	50,2	3,44	33,51	194,43	

Обед																		
12,58	Борщ на мясном бульоне со сметаной	300/5	20	13	14	257	0,1	32,33	7,69		67,6	237,07	49,78	4,23	0,91	8,67		
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63				
446,08	Говядина тушеная с картофелем	200	15	17	21	298	0,19	25,81	0,05		35,68	208,29	45,27	3,22	11,74	112,95		
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19			
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед			44	31	121	950	0,51	74,34	7,74		146,41	572,52	141,9	10,41	37,32	121,62		

Итого за День			67	49	226	1634	0,77	84,64	63,34		234,43	811,62	192,1	13,85	70,83	316,05		
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	-------	-------	-------	--------	--	--

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 1

Возраст: с 11 до 18 лет

неделя: _____																		
дополнительно: _____																		
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1				
169,13	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200	7	7	38	247	0,14	1,43	38,02		142,4	177,33	42,14	0,89	2,77	33,51		
117,03	Пицца школьная (с курицей с соусом)	100	11	19	38	371	0,11	8,4	37,58		96,9	124,71	22,46	1,26	8,58	21,79		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09			
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4		
Итого за Завтрак			26	30	141	893	0,4	21,9	101,6		365,65	449,75	106,22	7,26	31,86	57,7		

Обед																		
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	250	7	7	20	158	0,01	1,5			15	13,28	5,75	0,22	5,24	100,05		
275,06	Чахохбили	100	14	14	6	208	0,08	4,77	27,2		18,51	125,97	18,29	1,2	11,77	44,15		
481,03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0,26		21,6		15,06	180,78	120,11	4,04	8,4	22,26		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
Итого за Обед			36	28	120	945	0,51	22,47	48,8		73,14	419,88	179,1	8,03	53,67	169,5		

Итого за День			62	58	261	1838	0,91	44,37	150,4		438,79	869,63	285,32	15,29	85,53	227,2		
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	--------	--------	-------	-------	-------	--	--

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: среда
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
81	Масло сливочное (порциями)	10		7			66			40		2,4	3		0,02			
446,04	Говядина тушенная с картофелем	200	12	15	19		261	0,17	24,31			30,09	166,53	39,55	2,54	12,48	111,57	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10		40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
75,23	Батон Нарезной	65	5	2	33		170	0,07				12,35	42,25	8,45	0,78			
82	Сок 0,2	200	1		20		92	0,02	4			14	14	8	2,8		2	
Итого за Завтрак			18	24	82		629	0,26	28,31	40		59,14	225,79	56,02	6,17	12,54	113,57	

Обед																
16,68	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	300/5	19	13	14	252	0,15	26,19	7,68		54	233,93	45,73	3,72	0,5	127,53
48,31	Плов из отварной говядины	200	22	21	47	463	0,11	2,11	0,1		22,5	275,95	56,84	3,41	11,17	6,57
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			48	35	123	1004	0,42	31,1	7,78		103,97	611,27	138,36	9,75	39,98	137,14

Итого за День			66	59	205	1633	0,68	59,41	47,78			163,11	837,06	194,38	15,92	52,52	250,71
---------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				
Завтрак																					
5,35	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом сливочным	225	8	10	33	254	0,21	1,73	44,58			181,38	235,94	63,78	1,43	12,78	49,63				
53,19	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/30	15	6	28	226	0,05	0,58	23,11			165,14	181,51	25,03	0,4	22,62	22,7				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40						0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11					18,85	84,5	27,3	2,34	20,09					
Итого за Завтрак			28	17	101	663	0,37	2,31	67,69			365,67	501,96	116,13	4,2	55,55	72,33				

Обед																	
15,7	Рассолыник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5			30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93
261,26	Птица, тушеная в соусе с овощами	100	13	15	7	213	0,09	6,03	24			22,58	120,8	22,53	1,24	10,7	67,66
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1		21,6			25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14					19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			33	28	130	903	0,45	43	53,1			105,42	332,21	91,36	5,98	57,52	314,29

Итого за день	61	45	231	1566	0,82	45,31	120,79		471,09	834,17	207,49	10,18	113,07	386,62			
----------------------	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------	--	--	--

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
258,04	Овощи натуральные свежие	20				1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27			
26	Тефтели с рисом* в томатном соусе	60/30	11	9	12		172	0,04	1,49	3		18,38	84,34	15,65	0,68	12,42	39,24	
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42		238	0,1		21,6		25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10		40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
75,23	Батон Нарезной	65	5	2	33		170	0,07				12,35	42,25	8,45	0,78			
Итого за Завтрак			23	16	98		627	0,23	8,99	24,6		61,16	190,83	40,5	2,83	28,29	184,14	

Обед																
7	Салат из свежкы отварной	100	1	5	9	86	0,02	9,68			35,82	41,72	21,3	1,36	0,68	
16,9	Щи "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	250/5	6	5	9	108	0,06	29,54	7,5		38,7	44,71	20,75	0,73	5,34	29,98
434,05	Каша гречневая с мясом птицы	30/170	20	16	45	413	0,37	0,95	31,36		32,66	299,24	165,01	5,84	20,47	114,3
47	Инстантнй витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			34	27	122	956	0,59	56,37	38,86		127,05	459,62	235,11	9,66	51,03	144,28

Итого за День			57	43	220	1583	0,82	65,36	63,46			188,21	650,45	275,61	12,49	79,32	328,42
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

Неделя: 2																	Воскресенье: 31.10.2013																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)																			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I																	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17																	
Завтрак																																	
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	26		88	50	3,5	0,1																			
9,38	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	200	7	7	36	229	0,14	1,26	35,46		151,06	221,96	33,1	0,84	16,57	32,76																	
119,06	Булочка "Российская"	100	8	11	61	371	0,11	0,12	16,4		17,4	70,19	11,44	0,93	10,6	26,02																	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06																		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09																		
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0,1		9,1																	
Итого за Завтрак			26	25	142	879	0,36	1,45	77,86		397,61	522,66	90,36	4,34	47,32	67,88																	

Обед																
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0,01	1,8			18	15,93	6,9	0,27	6,28	120,06
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63		
12,78	Плов из птицы	30/170	15	18	48	415	0,11	4,67	16,32		26,86	177,63	49,85	1,5	9,36	66,51
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
75,18	Витаминизированный (витамин С) Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			33	27	158	1000	0,34	22,67	16,32		87,99	320,72	103,6	4,73	40,31	186,57

Итого за день			59	52	300	1879	0,7	24,12	94,18		485,6	843,38	193,96	9,07	87,63		254,45
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	-------	--------	--------	------	-------	--	--------

Рацион: ШК 07.04.2025г- 1смена 11-18лет

День: среда
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

пед.п. 2																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
275,02	Чахохбили	60	11	10	2	149	0,06	2,77	23,6		13,01	101,86	13,61	0,91	9,65	27,57	
481,03	Гречка отварная рассыпчатая	180	8	6	34	220	0,26		21,6		15,06	180,78	120,11	4,04	8,4	22,26	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4	
Итого за Завтрак			24	17	111	652	0,46	17,57	45,2		65,44	353,93	166,81	8,97	37,24	54,31	

Обед																				
12,96	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	300/5	21	14	22	294	0,15	23,49	7,69		70,9	265,35	59,55	4,86	1,12	127,24				
167	Гренки из пшеничного хлеба	15	2		11	56	0,04				5,43	20,55	7,8	0,47						
446,08	Говядина тушеная с картошкой	200	15	17	21	298	0,19	25,81	0,05		35,68	208,29	45,27	3,22	11,74	112,95				
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06					
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28				
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76				
Итого за Обед			45	32	112	919	0,54	49,3	7,74		136,56	594,05	147,59	11,12	41,12	243,23				

Итого за День			69	49	223	1571	1	66,87	52,94		202	947,98	314,4	20,09	78,36	297,54				
----------------------	--	--	----	----	-----	------	---	-------	-------	--	-----	--------	-------	-------	-------	--------	--	--	--	--

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
258,04	Овощи натуральные свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27			
40	Биточки (котлеты) рыбные*	60	11	5	13	112	0,05	0,29			25,2	115,28	16,56	0,43	21,31	20,81	
37,46	Пюре картофельное	205	5	5	30	183	0,23	35,69	22,96		62,5	133,93	45,41	1,66	0,66	52,15	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
75,23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0,07				12,35	42,25	8,45	0,78			
Итого за Завтрак			21	12	87	512	0,37	43,48	22,96		104,55	299,27	76,44	3,17	22,03	72,96	

Обед																	
10,05	Маринада овощной	60	1	6	8	92	0,04	7,45			18,72	38,85	20,72	0,62	0,43	0,12	
415,03	Суп Кубанский на курином бульоне	250	11	7	28	219	0,31	18			50,61	149,01	54,57	2,7	5,2	30,1	
420,06	Гуляш из мяса птицы	100	10	12	4	166	0,06	2,36	18,12		10,42	81,98	12,18	0,76	9,33	22,73	
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1		21,6		25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48		
Итого за Обед			36	31	141	1064	0,65	44,01	39,72		125,55	400,22	125,9	6,88	55,31	197,85	
Итого за День																	
			57	43	228	1576	1,02	87,49	62,68		230,1	699,49	202,34	10,05	77,34	270,81	

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
12,83	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с птицей	250/5/20	8	11	17	200	0,1	28,4	18,7		57,37	110,43	35,92	1,77	9,53	103,08		
395,04	Манник	100	7	7	54	306	0,08	0,26	54,32		64,95	94,83	14,5	0,85	14,01	55,05		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09			
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4		
Итого за Завтрак			20	19	136	745	0,33	40,66	73,02		160,67	302,97	88,54	7,63	44,05	160,53		

Обед																		
262,27	Суп Любительский	250	5	6	27	180	0,2	14,55			28,04	127,71	71,8	2,51	3,77	101,34		
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02		
280,06	Картофель, запеченный по-домашнему	180	5	19	42	362	0,31	52,08			30,46	152,29	60,16	2,38	1,04	48		
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8		
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед			27	34	136	961	0,74	89,42	6,08		116,12	516,94	203,26	8,22	52,21	176,16		

Итого за День																		
			47	53	272	1706	1,07	130,08	79,1		276,79	819,91	291,8	15,85	96,26	336,69		

Рацион: ШК 07.04.2025г-1смена 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛІТО
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
258,04	Овощи натуральные свежие	20			1	7	0,02	7,5				4,2	7,8	6	0,27			
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4			38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38	
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1		21,6			25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9	
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8				3,22	1,54	0,84	0,08	0,11		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12				19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4	
Итого за Завтрак			22	17	126	699	0,31	22,3	52			105,5	257,18	72,27	6,42	49,95	174,76	

Обед																		
15,7	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	250/5	6	7	18	164	0,11	16,77	7,5			30,6	76,63	26,8	1,05	6,34	100,93	
342,09	Курица тушеная	100	13	12	3	173	0,07	1,52	27,2			12,96	113,79	13,96	0,97	11,26	36,09	
36,02	Рис отварной	180	5	5	48	252	0,05		22			13,13	100,2	32,8	0,71		72	
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2				0,32			0,03	0,06		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76	
Итого за Обед			31	25	129	948	0,39	34,49	56,7			81,26	390,47	108,51	5,3	45,86	212,06	

Итого за День			53	42	255	1647	0,7	56,79	108,7			186,76	647,65	180,78	11,72	95,81	386,82	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	-----	-------	-------	--	--	--------	--------	--------	-------	-------	--------	--

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: вторник

Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет

неделя: 3																	
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																	
9,37	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200	5	6	33	209	0,06	1,27	35,52		122,93	134,95	28,95	0,44	1,99	33,18	
49,38	Булочка дорожная	100	7	15	58	396	0,11		8		3,42	57,29	10,55	0,84	9,59	28	
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
82	Сок 0,2	200	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8		2	
Итого за Завтрак			18	22	157	906	0,29	5,27	43,52		155,6	262,8	68,97	5,41	30,36	65,26	

Обед																
19,84	Суп-лапша домашняя* на мясном бульоне	300	24	14	24	301	0,07	2,66	0,23		33,68	227,69	30,84	3,69	0,01	128,04
58,46	Кулеш (гречка с мясом)	25/190	32	22	51	533	0,44	0,88	0,15		32,18	473,51	199,41	9,16	22,27	12,47
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
	витаминизированный (витамин С)															
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			63	37	146	1155	0,68	19,74	0,38		101,74	800,95	266,7	15,18	46,95	140,51

Итого за день																		
			81	59	303	2061	0,97	25,01	43,9		257,34	1063,75	335,67	20,59	77,31	205,77		

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: среда

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

Неделя: 3

Неделя: 3																		Возраст: с 11 до 18 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I											
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17										
Завтрак																											
81	Масло сливочное (порциями)	10		7			66			40		2,4	3		0,02												
55,24	Омлет натуральный с маслом	200	21	33	4	394	0,13	0,74	429,19			159,7	345,85	26,47	3,9	47,53	95,77										
396	Пирожный чайный напиток	200			14	58		2,8				3,22	1,54	0,84	0,08	0,11											
75,23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0,07					12,35	42,25	8,45	0,78												
402	Коржик Молочный	75	4	6	35	206																					
Итого за Завтрак			30	48	86	894	0,2	3,54	469,19			177,67	392,64	35,76	4,78	47,64	95,77										

Обед																	
7,05	Салат из свежкы отварной	60	1	6	5	78	0,01	5,8				21,46	25,06	12,76	0,81	0,41	
16,7	Суп из овощей со сметаной	250/5	2	6	11	110	0,09	21,27	7,5			35,4	56,13	22,43	0,86	0,42	101,1
40,08	Биточки (котлеты) рыбные* с соусом томатым	60/40	11	7	13	149	0,06	1,37	4			27,41	119,27	18,17	0,53	21,74	36,81
33,05	Макаронные изделия отварные	180	7	5	42	238	0,1		21,6			25,93	56,43	10,38	1,07	15,81	144,9
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			28	25	135	873	0,43	48,64	33,1			141,21	361,14	102,29	6,73	66,77	286,65

Итого за День																	
			58	73	221	1767	0,63	52,18	502,29			318,88	753,78	138,05	11,51	114,41	382,42

Сезон: БЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

Неделя: 3																
Воспитатель: С.И.Д. Козлова																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Завтрак																
100.37	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы "Артек" с маслом сливочным	200	7	7	37	239	0,16	1,3	36,4		139,42	202,1	38,14	2,02	30,31	33,8
53,19	Запеканка из творога со сухим молоком	60/30	15	6	28	226	0,05	0,58	23,11		165,14	181,51	25,03	0,4	22,62	22,7
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40				0,3	0,01	0,02	0,03	0,06		
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09	
Итого за Завтрак			27	14	105	648	0,32	1,88	59,51		323,71	468,12	90,49	4,79	73,08	56,5

[illegible]

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

Неделя: 3

Неделя: 3																	Возраст: 3-11 до 10 лет									
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
Завтрак																										
258,07	Овощи натуральные свежие	50	1			2	12	0,03	12,5			7	13	10	0,45											
50,13	Гуляш из отварного мяса	40/40	12	14		3	188	0,05	2,1			11,34	131,76	19,74	1,9	16,38	4,6									
37,06	Пюре картофельное	180	4	4		27	160	0,2	31,33	20,16		54,95	117,61	39,88	1,46	0,58	46,59									
69,27	Компот из изюма	200				24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19										
	ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (Витамин С)																									
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1		36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08									
Итого за Завтрак			22	19	92		629	0,41	62,13	20,16		104,57	344,72	99,47	5,74	35,87	53,27									

Обед																	
19,63	Суп куллама по-деревенски на курином бульоне	250	6	10	16	185	0,06	3,26	32,08			21,67	45,48	11,41	0,67	7,73	120,34
399,02	Тефтели рыбные в томатном соусе	80/30	11	10	13	185	0,1	1,89	13,5			33,06	160,85	37,59	0,96	25,31	45,01
447,04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0,22	36,34				35,31	119,75	48,56	1,88	0,86	57,75
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76
Итого за Обед			28	36	122	938	0,55	61,69	45,58			121,05	430,33	136,11	6,97	62,29	226,94
Итого за день																	
			50	55	214	1567	0,96	123,82	65,74			225,62	775,05	235,58	12,71	98,16	280,21

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: понедельник
Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
258,04	Овощи натуральные свежие	20				1	7	0,02	7,5		4,2	7,8	6	0,27				
17,07	Котлеты из птицы с соусом томатным	60/40	9	12	10	191	0,05	1,08	32,8		38,21	119,23	23,21	1,1	14,59	40,04		
209,13	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным	180	6	5	28	180	0,21		16		10,9	149,31	99,4	3,34	6,96	2,53		
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Завтрак			20	18	89	605	0,38	11,38	48,8		71,48	334,43	150,9	6,09	40,38	44,65		

Обед																		
16,77	ТК ШИ "Новгородские" на курином бульоне со сметаной	300/5	8	6	11	128	0,07	35,45	7,5		45,43	53,02	24,82	0,87	6,4	34,28		
167,01	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		15	74	0,05				7,25	27,41	10,4	0,63				
455,07	Рагу из мяса птицы	30/170	13	15	29	306	0,21	25,76	16,32		35,86	160,91	46,47	2,02	10,01	94,52		
47	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200			12	128		16,2			0,32			0,03	0,06			
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48			
Итого за Обед			30	22	114	857	0,47	77,41	23,82		108,41	315,29	109,74	5,25	40,95	128,8		
Итого за день																		
			50	40	203	1462	0,85	88,79	72,62		179,89	649,72	260,64	11,34	81,33	173,45		

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: вторник

Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
Завтрак																					
81	Масло сливочное (порциями)	10		7		66			40		2,4	3		0,02							
170,19	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	200	8	8	37	250	0,21	1,46	38,4		148,52	195,65	49,01	1,23	3,35	34,08					
51,02	Булочка Ванильная	100	8	10	59	359	0,12		15		8,44	70,8	11,82	1,03	11,82	53,2					
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06						
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09						
155,02	Молорт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0,1		9,1					
Итого за Завтрак			24	29	141	918	0,44	1,46	93,4		300,51	449,96	103,15	4,75	35,32	96,38					

Обед																		
19,83	Суп-лапша домашняя* на курином бульоне	300	9	8	24	190	0,01	1,8			18	15,93	6,9	0,27	6,28		120,06	
12,78	Плов из птицы	30/180	16	19	50	435	0,11	4,9	16,32		28,11	184,23	52,31	1,56	9,7		70,51	
69,27	Компот из изюма витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19			
75,21	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	95	8	1	52	247	0,15				21,85	82,65	31,35	1,9	27,36			
Итого за Обед			33	28	150	972	0,3	22,9	16,32		84,29	308,61	98,96	4,36	43,63		190,57	
Итого за День			57	57	291	1890	0,74	24,36	109,72		384,8	758,57	202,11	9,11	78,85		286,95	

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: среда
Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	Se	I	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	
Завтрак																		
420,01	Гуляш из мяса птицы	60	6	7	2	91	0,03	1,32	12			6,24	52,24	7,33	0,47	5,08	13,81	
37,26	Пюре картофельное	225	5	5	33	201	0,25	39,27	25,2			68,68	147,29	49,96	1,83	0,72	57,64	
69,27	Компот из изюма	200			24	100	0,03	16,2				16,33	25,8	8,4	0,63	0,19		
	Витаминизированный (витамин С)																	
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1					14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08	
Итого за Завтрак																		
			16	13	95	561	0,41	56,79	37,2			106,2	281,88	87,14	4,23	24,71	73,53	

Обед																		
12,07	Свекольник со сметаной	300/5	3	7	21	164	0,1	22,8	7,5			57,69	87,04	39,42	1,98	1,13	120,52	
343,11	Капуста тушеная с мясным фаршем	30/170	13	15	12	241	0,11	91,47	5,95			112,24	167,17	50,65	2,66	13,06	77,26	
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2				6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8	
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07					11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28	
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09					12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76	
Итого за Обед																		
			23	23	97	703	0,38	134,47	13,45			200,94	358,46	128,62	8,1	42,58	201,62	
Итого за день																		
			39	36	192	1264	0,79	191,26	50,65			307,14	640,34	215,76	12,33	67,29	275,15	

Рацион: ШК 07.04.2025г 1смена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
19,8	Суп картофельный с лапшой домашней* с курицей	250/20	13	11	23	242	0,13	16,96	11,2		25,88	100,48	27,56	1,25	9,63	101,73		
160	Ватрушка с творогом	100	15	6	43	283	0,11	0,18	15,57		49,9	127,07	18,16	0,94	20,64	32,17		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
77,1	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	30	143	0,11				18,85	84,5	27,3	2,34	20,09			
83,08	Яблоко	120			25	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	0,36	2,4		
Итого за Завтрак			33	18	131	764	0,39	29,14	26,77		114,13	325,26	83,84	7,2	50,78	136,3		

Обед																
262,3	Суп Любительский	300	3	4	16	108	0,12	8,73			16,82	76,62	43,08	1,51	2,26	60,8
167,02	Гренки из пшеничного хлеба	10	1		8	37	0,03				3,62	13,7	5,2	0,32		
29,02	Рыба (минтай), тушенная в томатном соусе	50/50	10	8	4	131	0,08	2,59	6,08		31,31	158,59	39,65	0,71	22,73	26,02
447,04	ТК Картофель тушеный	180	4	15	29	270	0,22	36,34			35,31	119,75	48,56	1,88	0,86	57,75
396	Лимонный чайный напиток	200			14	58		2,8			3,22	1,54	0,84	0,08	0,11	
75,18	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	85	7	1	47	221	0,14				19,55	73,95	28,05	1,7	24,48	
Итого за Обед			25	28	118	825	0,59	50,46	6,08		109,83	444,15	165,38	6,2	50,44	144,57
Итого за день			58	46	249	1589	0,98	79,6	32,85		223,96	769,41	249,22	13,4	101,22	280,87

Рацион: ШК 07.04.2025г. 1смена 11-18лет

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Завтрак																		
258,07	Овощи натуральные свежие	50	1		2	12	0,03	12,5			7	13	10	0,45				
420,07	Паста Карбонара	250	13	11	43	328	0,15	1,39	47,04		107,09	155,8	24,19	1,4	19,66	140,35		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
75,16	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	65	5	1	36	169	0,1				14,95	56,55	21,45	1,3	18,72	2,08		
Итого за Завтрак			19	12	91	549	0,28	13,89	47,04		129,34	225,36	55,66	3,18	38,44	142,43		

Обед																		
13,52	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	300	11	8	24	214	0,28	13,98			52,57	131,67	47,75	2,46	5,86	120,06		
87,39	Макаронник с мясом (фарш из говядины) и маслом	200/5	14	17	36	355	0,12	1,74	38,36		22,19	126,26	18,11	1,14	22,49	4,16		
69,06	Компот из свежих яблок витаминизированный (витамин С) 200г	200			16	67	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6	0,92	0,19	0,8		
77,01	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	40	3		18	88	0,07				11,6	52	16,8	1,44	12,36	1,28		
75,17	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	55	4	1	30	143	0,09				12,65	47,85	18,15	1,1	15,84	1,76		
Итого за Обед																		
			32	26	124	867	0,57	35,92	38,36		105,77	362,18	104,41	7,06	56,74	128,06		

Итого за день																		
Итого за период			51	38	215	1416	0,85	49,81	85,4		235,11	587,54	160,07	10,24	95,18	270,49		
Итого за период			1168	995	4798	32997	16,89	1423,88	1984,77		5609,33	15666,6	4562,67	259,74	1744,4	5729,97		
Итого за период			58	50	240	1650	0,84	71,19	99,24		280,47	783,33	228,13	12,99	87,22	286,5		