



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

Г. НЕФТЕКАМСК

2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
ВОЗРАСТ С 11 ДО 18 ЛЕТ

И 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

Гайсина Л.О.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №9

Габдрахманова Р.Д.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №10

Аннатуллина И.Х.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №11

Абдулвильев И.Г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №14

Нургалеев А.Р.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ СОШ №16

Разорвина О.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Лицей №1

Гареев В.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Гимназия №1

Мусина Г.А.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ Башкирская гимназия

Кудряшова А.И.

СОГЛАСОВАНО

Директор МОАУ

Школа №16

МОАУ
«Лицей №1»



Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена 11-18лет

День: понедельник

Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет

неделя: 1																	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	Мg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
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		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		200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19										
75,18	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				44	31	121	950	0,51	74,34	7,74		146,41	572,52	141,9	10,41	37,32	121,62									

Уплотненный полдник																		
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				38	121,66	22,8	1,06	14,95	25,38		
33,23	Макаронные изделия отварные	210	8	5	49	278	0,12				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 Уплотненный полдник			23	18	105	684	0,26	10,3	55,6		88,02	239,1	50,2	3,44	33,51	194,43		
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 2смена 11-18лет

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет

Возраст: с 11 до 18 лет																		
№ реж.	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		
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		

Уплотненный полдник																
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 Уплотненный полдник		26	30	141	893	0,4	21,9	101,6			366,65	449,75	106,22	7,26	31,86	57,7

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 2смена 11-18лет

День: среда

Неделя: 1

Сезон: ВЕСНА-ЛІТО

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реп.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витаминны (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		
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		

Уплотненный полдник																		
81	Масло сливочное (порциями)	10	12	7		66			40		2,4	3		0,02				
446,04	Говядина тушеная с картофелем	200		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 Уплотненный полдник																		
			18	24	82	629	0,26	28,31	40		59,14	225,79	56,02	6,17	12,54	113,57		
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 2смена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 1

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

№ реж.	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	
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		
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		

Уплотненный полдник																		
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 ступенным 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 Уплотненный полдник			28	17	101	663	0,37	2,31	67,69		365,67	501,96	116,13	4,2	55,55	72,33		

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 2смена 11-18лет

День: пятница
Неделя: 1

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

№ рец.	Прим 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		
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		
30,15	Рыба (минтай), запеченая с картофелем по-русски	50/30/120	13	9	30	256	0,27	33,59	47,61		50,08	250,68	72,71	2,13	23,04	60,01		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
168,01	Сдоба обыкновенная	60	5	8	36	235	0,08		7,15		3,58	41,37	7,41	0,6	6,88	28,22		
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	28	140	947	0,57	36,85	86,84		99,88	437,39	126,5	5,97	65,91	211,61		

Уплотненный полдник																
258,07	Овощи натуральные свежие	50	1		2	12	0,03	12,5			7	13	10	0,45		
12,75	Плов из птицы	30/2/15	17	21	60	501	0,13	5,71	16,32		32,2	207,62	61,06	1,76	10,14	80,12
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
75,23	Батон Нарезной	65	5	2	33	170	0,07				12,35	42,25	8,45	0,78		
Итого за Уплотненный полдник			23	23	111	750	0,24	38,41	16,32		58,31	267,27	83,11	3,91	10,33	80,92

Итого за день																		
			54	51	251	1697	0,81	75,26	103,16		158,19	704,66	209,61	9,88	76,24	292,53		

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена 11-18лет

День: понедельник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

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	Ca	P	Mg	Fe	Se	I		
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Обед																		
7	Салат из свежых 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	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			34	27	122		956	0,59	56,37	38,86		127,05	459,62	235,11	9,66	51,03	144,28	

Уплотненный полдник																
258,04	Овощи натуральные свежие	20			1	7	0,02	7,5			4,2	7,8	6	0,27		
26	Терттели 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 Уплотненный полдник			23	16	98	627	0,23	8,99	24,6		61,16	190,83	40,5	2,83	28,29	184,14
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 2смена 11-18лет

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: ВЕСНА-ЛІТО

Возраст: с 11 до 18 лет

Возраст: с 11 до 18 лет																		
№ реж.	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	
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)																	
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	27	158	1000	0,34	22,67	16,32			87,99	320,72	103,6	4,73	40,31	186,57	

Уплотненный полдник															
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
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
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	
Итого за Уплотненный полдник			26	25	142	879	0,36	1,45	77,86		397,61	522,66	90,36	4,34	47,32
															67,88

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 2смена 11-18лет

День: среда
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА-ЛІТО
Возраст: с 11 до 18 лет

№ реж.	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		
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 картофелем	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		

Уплотненный полдник																
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 Уплотненный полдник			24	17	111	652	0,46	17,57	45,2		65,44	353,93	166,81	8,97	37,24	54,31
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 2смена 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)			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		
Обед																		
10.05	Маринад 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		

Уплотненный полдник																
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 Уплотненный полдник		21	12	87	512	0,37	43,48	22,96			104,55	299,27	76,44	3,17	22,03	72,96
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. Зсмена 11-18лет

День: пятница

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Неделя: 2

Возраст: с 11 до 18 лет

№ реж.	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	Мg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
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), тушеная 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		

Уплотненный полдник																		
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 Уплотненный полдник			20	19	136	745	0,33	40,66	73,02		160,67	302,97	88,54	7,63	44,05	160,53		

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 2смена 11-18лет

День: понедельник

Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет

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
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

Уплотненный полдник																
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 Уплотненный полдник			22	17	126	699	0,31	22,3	52		105,5	257,18	72,27	6,42	49,95	174,76

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 2смена 11-18лет

День: вторник

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

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		
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	Купеш (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 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			63	37	146	1155	0,68	19,74	0,38		101,74	800,95	266,7	15,18	46,95	140,51		

Уплотненный полдник																		
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 Уплотненный полдник			18	22	157	906	0,29	5,27	43,52		155,6	262,8	68,97	5,41	30,36	65,26		

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 2смена 11-18лет

День: среда

Неделя: 3

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	
Обед																		
7,05	Салат из свежих 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 томатным	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) 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			28	25	135	873	0,43	48,64	33,1			141,21	361,14	102,29	6,73	66,77	286,65	

Уплотненный полдник																		
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	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			
402	Коржик Молочный	75	4	6	35	206												
Итого за Уплотненный полдник			30	48	86	894	0,2	3,54	469,19			177,67	392,64	35,76	4,78	47,64	95,77	

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	
----------------------	--	--	----	----	-----	------	------	-------	--------	--	--	--------	--------	--------	-------	--------	--------	--

Рацион: ШК 07.04.2025г Зсмена 11-18лет

День: четверг

Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет

№ ре.	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		
Обед																		
12,98	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/5	17	11	16	236	0,12	28,44	7,66		64,45	214,23	47,4	3,81	0,86	107		
327,09	Говядина тушеная с овощами в соусе	200	16	18	20	306	0,17	18,97	0,05		27,86	204,4	44,16	3,06	12,44	38,69		
80,03	Чай с сахаром (2-й вариант)	200			10	40					0,3	0,01	0,02	0,03	0,06			
384	Булочка Гребешок из дрожжевого теста	60	5	3	40	200	0,07	0,06	7,85		5,65	41,73	7,66	0,73	6,82	24,63		
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			45	33	133	1003	0,5	47,47	15,56		117,81	534,32	127,29	9,33	44,66	170,32		

Уплотненный полдник																		
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 сухими 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 Уплотненный полдник			27	14	105	648	0,32	1,88	59,51		323,71	468,12	90,49	4,79	73,08	56,5		

Итого за День	72	47	238	1651	0,82	49,35	75,07		441,52	1002,44	217,78	14,12	117,74	226,82				
---------------	----	----	-----	------	------	-------	-------	--	--------	---------	--------	-------	--------	--------	--	--	--	--

Рацион: ШК 07.04.2025г 2смена 11-18лет

День: пятница

Неделя: 3

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет

Информация о ребенке																	Возраст: с 11 до 18 лет									
№ реп.	Приним 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									
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	Терттели 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) 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			28	36	122		938	0,55	61,69	45,58		121,05	430,33	136,11	6,97	62,29	226,94									

Уплотненный полдник																				
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 витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19					
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 Уплотненный полдник		22	19	92	629	0,41	62,13	20,16			104,57	344,72	99,47	5,74	35,87	53,27				

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. Зсмена 11-18лет

День: понедельник

Неделя: 4

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

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	Мg	Fe	Se	I		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
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		

Уплотненный поддник																		
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 Уплотненный поддник			20	18	89	605	0,38	11,38	48,8		71,48	334,43	150,9	6,09	40,38	44,65		
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 2смена 11-18лет

День: вторник

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					
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	43,53	190,57					

Уплотненный полдник																
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	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60					122	96	15	0,1		9,1
Итого за Уплотненный полдник			24	29	141	918	0,44	1,46	93,4		300,51	449,96	103,15	4,75	35,32	96,38
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 2смена 11-18лет

День: среда

Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет

Приложение 4																		
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		
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		

Уплотненный полдник																
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 витаминизированный (витамин С)	200			24	100	0,03	16,2			16,33	25,8	8,4	0,63	0,19	
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 Уплотненный полдник			16	13	95	561	0,41	56,79	37,2		106,2	281,88	87,14	4,23	24,71	73,53
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 2смена 11-18лет

День: четверг
Неделя: 4

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

пед. дел. 4																	Возраст: с 11 до 18 лет									
№ реж.	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	Мg	Fe	Se	I										
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17									
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), тушеная 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									

Уплотненный подпункт																		
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 Уплотненный подпункт			33	18	131	764	0,39	29,14	26,77		114,13	325,26	83,84	7,2	50,78	136,3		

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 2смена 11-18лет

День: пятница

Неделя: 4

Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО

Возраст: с 11 до 18 лет

Информация о ребенке																	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									
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									

Уплотненный полдник																		
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 Уплотненный полдник			19	12	91	549	0,28	13,89	47,04		129,34	225,36	55,66	3,18	38,44	142,43		

Итого за день			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		