

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 1 День 1	Сыр порционно.	15	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	Пирог "Школьный".	90
	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Плов с мясом, огурец свежий	250	Чай с сахаром и лимоном	200/10
	Какао напиток с молоком.	200	Напиток из плодов шиповника..	200		
	Хлеб пшеничный..	30	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 2	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Ватрушка с творогом.	100
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
	Хлеб пшеничный .	50	Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 3	Омлет натуральный .	60	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	Гребешок школьный	50
	Макаронные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	Чай со смородиной	200
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Рис отварной с маслом, огурец консервированный	150	Яблоко свежее ..	50
	Хлеб пшеничный.	40	Напиток из сухофруктов.	200		
			Хлеб пшеничный	60		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 4	Масло порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Оладьи со стучённым молоком.	100/10
	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/7	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий .	165		
	Хлеб пшеничный..	30	Напиток из плодов шиповника..	200		
			Хлеб пшеничный..	30		
			Хлеб ржаной .	30		
Неделя 1 День 5	Котлеты рубленые из цыплат с томатным соусом .	100	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/1	Пудинг из творога с повидлом (запечённый)	100
	Картофельное пюре с маслом сливочным, огурец консервированный	150	Сосиска отварная с соусом	100	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150		
	Хлеб пшеничный .	60	Напиток из лимонов.	200		
			Хлеб пшеничный.	40		
			Хлеб ржаной .	30		

Режим	Завтрак (выход в граммах)		Обед (выход в граммах)		Полдник (выход в граммах)	
Неделя 2 День 6	Сыр порционно	10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	Десерт "Нежность" ..	90
	Рйцо вареное	40	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	Чай с яблоками и сахаром	200/10
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	Вармишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180		
	Чай с молоком и сахаром	200	Напиток клюквенный Школьный	200		
Неделя 2 День 7	Хлеб пшеничный	45	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	30		
	Масло порционно	5	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/1	Булочка "Плетёнка"	100
	Сосиска отварная с соусом	100	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	Сок в ассортименте	200
Неделя 2 День 8	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий	165		
	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	Напиток из апельсина.	200		
	Хлеб пшеничный.	45	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 9	Мясо тушёное с соусом.	100	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	100
	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным.	170	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай со смородиной	200	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий	165		
	Хлеб пшеничный	30	Напиток из плодов шиповника..	200		
Неделя 2 День 10	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30		
	"Нездышки" куриные с соусом томатным..	100	Суп картофельный с пшеном с рыбой с зеленью	10/200/1	Плюшка Московская.	50
	Вармишель отварная с маслом сливочным	150	Ёжики мясные с томатным соусом..	100	Чай со смородиной	200
Неделя 2 День 10	Чай с молоком и сахаром	200	Пюре гороховое	150	Яблоко свежее ..	50
	Хлеб пшеничный	50	Напиток из апельсина.	200		
	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	40		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30		
Неделя 2 День 10	Масло порционно.	5	Солёнка Домашняя со сметаной и зеленью.	200/5/1	Ватрушка с творогом.	100
	Плов из птицы со свежим огурцом	250	Шницель мясной с соусом томатным.	100	Чай с сахаром.	200
	Чай с яблоками и сахаром	200/10	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным, зелёный горошек.	150		
	Хлеб пшеничный ..	35	Напиток из сухофруктов.	200		
Неделя 2 День 10	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30		
	Хлеб пшеничный	60	Хлеб пшеничный	60		
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30		

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15	Сыр порционно.	15	3,95	3,99		51,71	0,02	0,11	31,5		0,15	90	8,25	0,11		
173,25	Каша геркулесовая вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	9,67	10,27	46,08	315,43	0,21	1,3	40		157,8	271,75	86	2,15		
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак		500	21,75	20,55	81,57	598,29	0,38	2,71	91,5		305,78	542,95	131,04	4,1		
Обед																
103,3	Суп картофельный с вермишелью и укропом..	200/1	2,2	2,27	18,31	102,47	0,08	7,27			23,54	52,19	21,39	0,82		
403,06	Плов с мясом, огурец свежий	250	9,72	18,3	47,37	413,49	0,14	2,5	0,13		28,22	160,26	52,94	1,64		
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		741	24,89	27,96	126,41	877,28	0,35	9,92	0,43		93,22	301,4	101,52	4,77		
Полдник																
452,04	Пирог "Школьный".	90	4,01	17,86	63,9	432,38										
393,12	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,15	0,03	11,3	46,07		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34		
Итого за Полдник		300	4,16	17,89	75,2	478,45		4,03			15,05	4,67	4,57	0,34		
Итого за День			50,8	66,4	283,18	1954,02	0,73	16,66	91,93		414,05	849,02	237,13	9,21		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню 10 Дней 2026 г

День: вторник

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Сезон: Осень

Возраст: с 7 до 11 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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
580,26	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07		
314,23	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	150	4,35	4,41	20,63	139,59	0,12		21		17,44	109,69	73,48	2,45		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
Итого за Завтрак		500	19,58	18,84	64,15	504,48	0,35	11,12	30,56		80,72	296,6	114,54	5,69		
Обед																
88,2	Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61		
259,37	Жаркое по-домашнему с мясом, зелёный горошек	250	8,53	28,86	23,95	389,66	0,24	4,63	0,08		29,2	153,02	46,77	2,13		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		741	22,4	40,05	87,9	801,65	0,4	21,28	0,4		97,91	277,2	91,29	4,67		
Полдник																
000,0	Ватрушка с творогом.	100	14,13	7,78	45,83	309,86	0,13	0,2	36,68		83,9	156,84	20,34	1,1		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Полдник		300	14,23	7,81	56,84	354,57	0,13	0,25	36,68		95,89	160,96	24,58	1,54		
Итого за день			56,21	66,7	208,89	1660,7	0,88	32,65	67,64		274,52	734,76	230,41	11,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

День: среда

Сезон: Осень

Неделя 1, День 3

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	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	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
215,04	Омлет натуральный.	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18		
204,13	Макaronные изделия отварные с сыром, маслом сливочным	180/15/6	10,58	9,34	41	290,38	0,07	0,11	56,7		24,18	135,17	21,81	1,11		
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44		
Итого за Завтрак		504,5	22,78	19,85	73,11	562,27	0,15	3,07	187,3		96,39	272,45	39,96	3,05		
Обед																
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65		
789,01	Рыба по-самарски тушеная с овощами	100	12,36	8,66	2,88	138,9	0,07	2,11	9,51		33,12	152,86	37,71	0,87		
315,13	Рис отварной с маслом, отруц	150	3,28	4,68	28,17	167,92	0,02	1	23,4		7,39	57,26	20,65	0,63		
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		741	32,35	24,74	103,89	767,62	0,37	9,01	33,21		142,98	378,23	117,62	5,91		
Полдник																
417	Гребешок школьный	50	4,02	4,61	30,78	180,69	0,06	0,03	11,7		10,93	41,71	6,73	0,62		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
338,24	Яблоко свежее ..	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1		
Итого за Полдник		300	4,33	4,84	45,33	242,2	0,08	15,24	11,72		31,99	51,23	16,14	2,06		
Итого за День			59,46	49,43	222,33	1572,09	0,6	27,32	232,23		271,36	701,91	173,72	11,02		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

День: четверг

Сезон: Осень

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно	10	0,08	7,25	0,13	66,09			40		2,4	3		0,02		
175,19	Каша Дружба вязкая молочная с маслом сливочным.	250/5	6,83	7,78	40,58	259,66	0,11	1,3	40		137,24	172,3	43,36	0,98		
1 538	Чай с яблоками и сахаром	200/7	0,13	0,05	11,7	47,77		0,75			13,11	4,89	4,87	0,6		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак		502	11,3	17,47	67,11	470,93	0,22	2,05	80		172,75	245,19	62,23	2,7		
Обед																
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9		
268,65	Шницель мясной с соусом томатным.	100	5,93	24,13	11,58	287,21	0,17	1,14	1,96		16,03	68,01	13,94	0,91		
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом, оружье свежий .	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5		
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		731	20,73	38,81	89,07	788,56	0,47	10,43	28,31		127,93	338,04	142,38	7,06		
Полдник																
404,16	Оладьи со стужённым молоком.	100/10	8,06	8,7	43,2	283,34	0,12	0,83	25,22		110,5	123,65	20,25	0,83		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Полдник		310	8,16	8,73	54,21	328,05	0,12	0,88	25,22		122,49	127,77	24,49	1,27		
Итого за День			40,19	65,01	210,39	1587,54	0,81	13,36	133,53		423,17	711	229,1	11,03		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

День: пятница

Сезон: Осень

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
295,58	Котлеты рубленые из цыплат с томатным соусом .	100	9,13	7,46	9,03	139,78	0,05	0,73	20,09		14,15	36,06	12,62	0,86		
312,23	Картофельное пюре с маслом сливочным, соус	150	2,89	4,27	12,75	100,99	0,12	5,49	22,5		42,03	77,21	27,18	1,01		
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
Итого за Завтрак		510	20,65	16,55	60,84	474,91	0,24	15,65	42,59		81,24	156,29	53,11	2,87		
Обед																
96,23	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью.	200/5/1	1,84	4,85	16,34	116,37	0,08	6,96	5		29,98	61,93	23,49	0,82		
243,22	Сосиска отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82		
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,3	3,93	32,71	187,46	0,06		21		12,79	36,99	9,21	0,81		
646,09	Напиток из лимона.	200	0,14	0,02	24,43	98,46		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1		
817,03	Хлеб пшеничный.	40	5,68	3,19	19,6	129,89	0,04				8	26	5,6	0,44		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		726	22,21	25,61	109,32	756,72	0,28	11,22	26,34		95,08	234,98	65,97	4,16		
Полдник																
222,08	Пудинг из творога с повидлом (запеченный)	100	12,11	8,75	32,48	257,11	0,05	0,26	57,22		106,54	153,06	18,78	0,99		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Полдник		300	12,21	8,78	43,49	301,82	0,05	0,31	57,22		118,53	157,18	23,02	1,43		
Итого за день			55,07	50,94	213,65	1533,45	0,57	27,18	126,15		294,85	548,45	142,1	8,46		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

День: суббота

Сезон: Осень

Неделя 1, день 6

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ ре- ц.	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
403,06	Плов с мясом, огулец свежий	250	9,72	18,3	47,37	413,49	0,14	2,5	0,13		28,22	160,26	52,94	1,64		
382,08	Какао напиток с молоком.	200	3,87	3,9	20,79	133,74	0,04	1,3	20		127,83	116,2	22,79	0,74		
817,1	Хлеб пшеничный .	50	7,1	3,99	24,5	162,36	0,18				33,33	108,33	23,33	1,83		
Итого за Завтрак		500	20,69	26,19	92,66	709,59	0,36	3,8	20,13		189,38	384,79	99,06	4,21		
Обед																
102,18	Суп картофельный с горохом с укропом.	200/1	4,2	4,22	17,18	123,5	0,16	5,6			35,09	70,16	29,76	1,65		
295,62	"Колбаски" куриные с соусом.	100	8,25	7,06	10,91	140,18	0,05	0,9	27,54		19,05	43,18	11,53	0,8		
143	Рагу из овощей.	150	2,82	7,36	14,85	136,92	0,07	10,05	11,3		52,24	66,58	28,86	0,95		
349,06	Напиток из сухофруктов.	200	0,05		13,15	52,8		0,3			44,88	11,55	7	0,93		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной .	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		741	27,78	25,82	98,6	737,9	0,4	16,85	39,14		173,76	277,87	99,65	6,16		
Полдник																
993	Плошка "Московская"	100	7,38	9,74	60,18	357,9	0,3		9,6		24,16	63,92	11,26	0,98		
378	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)	200	0,11	0,04	27,74	111,76		2,99			15,36	9,12	4,85	0,18		
Итого за Полдник		300	7,49	9,78	87,92	469,66	0,3	2,99	9,6		39,52	73,04	16,11	1,16		
Итого за день			55,96	61,79	279,18	1917,15	1,06	23,64	68,87		402,66	735,7	214,82	11,53		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

День: понедельник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15	Сыр порционно	10	2,63	2,66		34,46	0,01	0,07	21		0,1	60	5,5	0,07		
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12		
173,29	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/5	8,03	7,84	42,63	273,2	0,18	1,04	36		116,99	188,86	53,18	1,47		
378,07	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,62	13,36	74,22	0,02	0,71	10,2		70,94	50,02	10,88	0,49		
817,11	Хлеб пшеничный	45	6,39	3,59	22,06	146,12	0,05				9	29,25	6,3	0,5		
Итого за Завтрак		500	23,68	20,31	78,33	590,84	0,29	1,82	167,2		247,25	407,93	84,54	3,65		
Обед																
82,38	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,45	4,67	10,75	90,83	0,04	8,09	5,05		42,65	42,03	20,83	0,9		
580,43	Шницель "Деликатесный" с соусом томатным	100	6,59	15	10,37	202,84	0,1	1,69	9,56		16,41	65,36	12,5	0,85		
203,08	Вермишель отварная с маслом сливочным, икра кабачковая	180	5,84	6,31	34,82	219,45	29,43	2,1	297,2		24,23	45,32	15,39	1		
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		776	26,39	33,18	113,77	859,28	29,69	13,31	312,11		116,71	240,16	74,68	4,68		
Полдник																
449,21	Десерт "Нежность".	90	9,6	20,05	47,75	409,85										
538,01	Чай с яблоками и сахаром	200/10	0,14	0,07	11,99	49,15		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66		
Итого за Полдник		300	9,74	20,12	59,74	459		1,05			13,59	5,22	5,14	0,66		
Итого за день			59,81	73,61	251,84	1909,12	29,98	16,18	479,31		377,55	653,31	164,36	8,99		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

День: вторник

Сезон: Осень

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14	Масло порционно.	5	0,04	3,63	0,07	33,11			20		1,2	1,5		0,01		
243,22	Соусика отварная с соусом	100	5,31	11,23	3,14	134,87	0,05	0,42	0,04		19,35	60,55	10,16	0,82		
315,03	Рис отварной с маслом, кукуруза консервированная	150	3,55	4,74	29,73	176,28	0,02	0,96	23,4		8,26	59,77	20,51	0,52		
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32		
817,11	Хлеб пшеничный	45	6,39	3,59	22,06	146,12	0,05				9	29,25	6,3	0,5		
Итого за Завтрак		503,5	15,41	23,21	66,21	535,88	0,12	4,21	43,44		51,66	155,08	41,18	2,17		
Обед																
108,12	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/1	4,43	3,37	18,1	120,45	0,07	5,27	26,45		21,45	52,03	17,16	0,73		
234,07	Котлеты рыбные с соусом томатным..	100	7,8	7,27	9,2	133,43	0,03	0,66	17,26		21,36	74,23	18,45	0,49		
312,33	Картофельное пюре с маслом сливочным, томат свежий	165	3,31	4,92	14,89	114,38	0,15	8,93	25,94		45,33	87,44	31,12	1,16		
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		756	28,04	22,76	101,25	719,3	0,37	17,46	69,95		125,63	305,1	95,46	4,64		
Полдник																
985	Булочка "Плетенка"	100	7,74	14,51	57,35	390,95	0,13		21,25		19,35	83,4	12,88	1,11		
389	Сок в ассортименте	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4			40	24	18	0,8		
Итого за Полдник		300	8,34	14,91	89,95	527,35	0,17	4	21,25		59,35	107,4	30,88	1,91		
Итого за день			51,79	60,88	257,41	1782,53	0,66	25,67	134,64		236,64	567,58	167,52	8,72		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню 10 дней 2026 г

День: среда

Сезон: Осень

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
246,2	Мясо тушёное с соусом.	100	8,48	22,66	2,77	248,97	0,11	0,2	0,07		12,03	73,35	14,61	0,92		
302,39	Каша пшённая рассыпчатая с маслом сливочным.	170	7,49	6,49	43,09	260,73	0,19		23,8		25,94	152,86	54,96	1,77		
533,04	Чай со смородиной.	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34		
817,01	Хлеб пшеничный..	30	4,26	2,39	14,7	97,41	0,11				20	65	14	1,1		
Итого за Завтрак		500	20,34	31,57	70,21	646,42	0,41	9,63	23,87		71,03	295,23	88,48	4,13		
Обед																
88,2	Ши из свежей капусты с картофелем и зеленью	200/1	1,36	3,99	6,12	65,83	0,04	15,22	0,02		35,29	36,73	18,56	0,61		
580,24	Биточки "Школьные" с соусом томатным.	100	8,02	10,41	9,37	163,22	0,05	1,69	9,56		16,89	74,56	12,82	1,07		
314,45	Каша гречневая вязкая с маслом, огурец свежий.	165	4,64	5,02	20,72	146,62	0,09	1,05	21		19,79	113,05	74,82	2,5		
388,07	Напиток из плодов шиповника..	200	0,51	0,21	18,22	76,82	0,01	0,15			18,96	2,55	4,69	0,48		
817,02	Хлеб пшеничный	60	8,52	4,79	29,41	194,83	0,07				12	39	8,4	0,66		
756	Хлеб ржаной.	30	3,94	2,39	13,1	89,67	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17		
Итого за Обед		756	26,99	26,81	96,94	736,99	0,31	18,11	30,88		113,43	313,29	133,39	6,49		
Полдник																
240,08	Пудинг из творога с яблоками с повидлом	100	10,89	8,67	24,68	220,31	0,04	1,16	64,42		97,11	136,07	15,6	1,18		
376,18	Чай с сахаром.	200	0,1	0,03	11,01	44,71		0,05			11,99	4,12	4,24	0,44		
Итого за Полдник		300	10,99	8,7	35,69	265,02	0,04	1,21	64,42		109,1	140,19	19,84	1,62		
Итого за день			58,32	67,08	202,84	1648,43	0,76	28,95	119,17		293,56	748,71	241,71	12,24		

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 7 до 11 лет				
	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетиче- ская
1 неделя 1 день	50,8	66,4	283,18	1954,02
1 неделя 2 день	56,21	66,7	208,89	1660,7
1 неделя 3 день	59,46	49,43	222,33	1572,09
1 неделя 4 день	40,19	65,01	210,39	1587,54
1 неделя 5 день	55,07	50,94	213,65	1533,45
1 неделя 6 день	59,81	73,61	251,84	1909,12
2 неделя 7 день	51,79	60,88	257,41	1782,53
2 неделя 8 день	58,32	67,1	202,84	1648,43
2 неделя 9 день	70,46	44,52	230,24	1603,59
2 неделя 10 день	58,72	72,0	238,2	1835,34
Итого	560,83	616,53	2318,97	17086,81
Среднее значение	56,08	61,65	231,90	1708,68
норма по СанПиН (100%)	77,00	79,00	335,00	2350,00
норма по СанПиН (70%)	53,9	55,3	234,5	1645

Дни смены/приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течении дня							
	Завтрак		Обед		Полдник		Итого за день	
	Калорийн- ость (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийнос- ть (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийн- ость (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийн- ость (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	598,29	25,46	877,28	37,33	478,45	20,36	1954,02	83,15
2 день	504,48	21,47	801,65	34,11	354,57	15,09	1660,70	70,67
3 день	562,27	23,93	767,62	32,66	242,2	10,31	1572,09	66,90
4 день	470,93	20,04	788,56	33,56	328,05	13,96	1587,54	67,55
5 день	474,91	20,21	756,72	32,20	301,82	12,84	1533,45	65,25
6 день	590,84	25,14	859,28	36,57	459	19,53	1909,12	81,24
7 день	535,88	22,80	719,3	30,61	527,35	22,44	1782,53	75,85
8 день	646,42	27,51	736,99	31,36	265,02	11,28	1648,43	70,15
9 день	600,9	25,57	762,23	32,44	240,46	10,23	1603,59	68,24
10 день	583,5	24,83	897,27	38,18	354,57	15,09	1835,34	78,10
Итого		236,95		339,02		151,13		727,10
Среднее значение		23,70		33,90		15,11		72,71

20-25

30-35

10- 15