утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

"12" января 2026 г.

согласовано: директор МБОУ "Гимназия"
С.Н.Шевченко

"12" января 2026 г.

Десятидневное меню
для дополнительного питания учащихся

Утверждено _____

Дата 12.01.2016

Типовое примерное меню

Дополнительное питание учащихся, возраст=[7-11,12-18 л.], сезон=[осенне-зимний], категория=[доп.питание.]

1-я неделя

Прием пищи, раздел		1-й понедельник (день №1)		1-й вторник (день №2)		1-я среда (день №3)		1-й четверг (день №4)		1-я пятница (день №5)	
Обед	салат	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100
	закуска			Горошек зеленый консервированный	100	Кукуруза консервированная	100	Салат из свежей капусты	100	Свекла отварная	100
	первое блюдо	Суп "Рассольник"	200	Суп "Щи"	200	Суп "Вермишелевый"	200	Суп "Гороховый"	200	Борщ	200
	гарнир	Рис отварной	200	Пюре картофельное.	200	Каша гречневая	200	Каша гречневая	200	Каша гречневая	200
		Каша гречневая	200	Каша гречневая	200	Макароны отварные	200	Макароны отварные	200	Макароны отварные	200
		Макароны отварные	200	Макароны отварные	200	Рис отварной	200	Капуста тушеная.	200	Рис отварной	200
		Картофель запеченный	200	Пюре гороховое	200	Каша перловая	200	Рис отварной	200		
				Рис отварной	200			Картофель запеченный	200		
	второе блюдо	Курица запеченная	100	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	Рыба тушеная .	90	тефтели из мяса птицы	90	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90
		Котлеты,биточки (мясные)	80	Котлеты,биточки (мясные)	80	Котлета (помидоры,сыр)	90	Котлеты,биточки (мясные)	90	Курица запеченная	100
		Котлета (помидоры,сыр)	90	Котлета (помидоры,сыр)	90	Курица запеченная	100	Курица запеченная	100	Котлета (помидоры,сыр)	90
		Филе птицы (шашлык)	70	Курица запеченная	100	Филе птицы (шашлык)	70	Котлета (помидоры,сыр)	90	Филе птицы (шашлык)	70
		Курица запеченная	100	Филе птицы (шашлык)	70	Котлеты,биточки (мясные)	80	Филе птицы (шашлык)	70		
	напиток	Компот из свежих яблок	200	Компот из сухофруктов	200	Компот из св.фруктов	200	Компот из апельсинов	200	Компот из свежих яблок	200
		Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
		Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200
		Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30

2-я неделя

Прием пищи, раздел		2-й понедельник (день №6)		2-й вторник (день №7)		2-я среда (день №8)		2-й четверг (день №9)		2-я пятница (день №10)	
Обед	салат	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100	Овощи свежие(нарезка)	100
	закуска	Салат из свежей капусты	100	Горошек зеленый консервированный	100	Свекла отварная	100	Кукуруза консервированная	100		
	первое блюдо	Суп "Полевой"	200	Суп "Уха"	200	Суп "Свекольник"	200	Суп "Вермишелевый"	200	Борщ	200
	гарнир	Каша перловая	200	Пюре картофельное.	200	Каша гречневая	200	Рис отварной	200	Пюре картофельное.	200
		Макароны отварные	200	Макароны отварные	200	Макароны отварные	200	Каша гречневая	200	Каша гречневая	200
		Рис отварной	200	Рис отварной	200	Рис отварной	200	Макароны отварные	200	Рис отварной	200
		Каша гречневая	200	Каша гречневая	200	Картофель запеченный	200	Пюре гороховое	200	Макароны отварные	200
	второе блюдо	Гуляш	90	Тефтели (мясные)	90	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	Рыба тушеная .	90	Котлеты,биточки (мясные)	90
		Курица запеченная	100	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	Курица запеченная	100	тефтели из мяса птицы	90	Курица запеченная	100
		Котлета (помидоры,сыр)	90	Курица запеченная	100	Котлета (помидоры,сыр)	90	Курица запеченная	100	Филе птицы (шашлык)	70
		Котлеты,биточки (мясные)	80	Котлета (помидоры,сыр)	90	Филе птицы (шашлык)	70	Котлета (помидоры,сыр)	90	Котлета (помидоры,сыр)	90
		Филе птицы (шашлык)	70	Филе птицы (шашлык)	70	Рыба тушеная	90	Филе птицы (шашлык)	70		
								Котлеты,биточки (мясные)	80		
	напиток	Компот из сухофруктов	200	компот из св.фруктов.	200	Компот из апельсинов	200	Компот из свежих яблок	200	Компот из сухофруктов	200
		Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
		Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200	Чай с медом	200	Чай с лимоном	200	Чай с лимоном	200
		Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200	Сок 0,2 л.	200
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30
		Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30	Хлеб ржано-пшеничный	30

Составил ИП Федотенкова НА

Дата 12.01.2026

Утверждено
Дата 12.01.2026

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1 **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** с 7 до 18 л.

Рацион: школа **Категория:** доп.питание.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
426	Картофель запеченный	200	3,8	9,8	25,4	204	0,2		27,8	0,1		22	104	40	1,6
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
381	Котлеты,биточки (мясные)	80	14,2	14	11,4	228,8	0,1					31,2	148	20,8	2,2
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
409	Филе птицы (шашлык)	70	6,3	9,1	2,4	127,9			0,3			31,5	87,4	0,4	
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
134	Суп "Рассольник"	200	1,6	4,2	13	97	0,1		6,1			12,4	50,4	0,2	0,7
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
Итого за Обед			119,6	106,1	274,4	2 628	1,2		73,4	0,2		332,5	1 402,3	384	23,6
Итого за день			119,6	106,1	274,4	2 628	1,2		73,4	0,2		332,5	1 402,3	384	23,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2 **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** с 7 до 18 л.

Рацион: школа **Категория:** доп.питание.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
412,01	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	13,5	9,7	8,4	169,7	0,1		0,8	0,1		33,4	84,9	16,7	1
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
381	Котлеты,биточки (мясные)	80	14,2	14	11,4	228,8	0,1					31,2	148	20,8	2,2
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
409	Филе птицы (шашлык)	70	6,3	9,1	2,4	127,9			0,3			31,5	87,4	0,4	
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
142	Суп "Щи"	200	1,4	4	6,2	66,4			14,8			27,2		17,8	0,1
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
Итого за Обед			132,3	104,3	321	2 844,3	1,6	0,1	63,7	0,2		512,6	1 552,6	505,9	28,1
Итого за день			132,3	104,3	321	2 844,3	1,6	0,1	63,7	0,2		512,6	1 552,6	505,9	28,1

[Номер страницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3 **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** с 7 до 18 л.

Рацион: школа **Категория:** доп.питание.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
507,01	Компот из св.фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96			4,5	0,1		22	16	14	1,1
381	Котлеты,биточки (мясные)	80	14,2	14	11,4	228,8	0,1					31,2	148	20,8	2,2
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
409	Филе птицы (шашлык)	70	6,3	9,1	2,4	127,9			0,3			31,5	87,4	0,4	
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
342	Рыба тушеная .	90	8,7	4,7	2,6	87,3	0,1		1,4			28,4	169,1	2,3	
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
Итого за Обед			109,8	91,8	306,3	2 597,5	1,5	0,1	43,3	0,2		363	1 822,8	609,4	26,5
Итого за день			109,8	91,8	306,3	2 597,5	1,5	0,1	43,3	0,2		363	1 822,8	609,4	26,5

[Номер страницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 л.

Категория: доп.питание.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
4	Салат из свежей капусты	100	1,6	10,1	9,6	136			27,8			44	32	17	0,6
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
145,01	Суп "Гороховый"	200	3,9	4,3	16,1	118,6	0,1		4,7			33,2	110,2	0,3	1,4
409	Филе птицы (шашлык)	70	6,3	9,1	2,4	127,9			0,3			31,5	87,4	0,4	
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
381	Котлеты,биточки (мясные)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
423	Капуста тушеная.	200	7,4	7,2	7,8	126	0,1		34	0,1		122	110	48	
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
412,02	тефтели из мяса птицы	90	12	8,6	7,4	150,9	0,1		0,7			29,7	75,4	14,9	0,9
426	Картофель запеченный	200	3,8	9,8	25,4	204	0,2		27,8	0,1		22	104	40	1,6
Итого за Обед			120,7	117,6	302,3	2 845,3	1,3		125,9	0,4		514,2	1 535,4	430,5	25,3
Итого за день			120,7	117,6	302,3	2 845,3	1,3		125,9	0,4		514,2	1 535,4	430,5	25,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5 **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** с 7 до 18 л.

Рацион: школа **Категория:** доп.питание.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
412,01	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	13,5	9,7	8,4	169,7	0,1		0,8	0,1		33,4	84,9	16,7	1
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
409	Филе птицы (шашлык)	70	6,3	9,1	2,4	127,9			0,3			31,5	87,4	0,4	
128,01	Борщ	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
50	Свекла отварная	100	1,5	5,5	8,4	89			5,7			33	38	19	1,3
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
Итого за Обед			92,9	81	249,3	2 190,1	0,8		49,5	0,2		325,2	1 106,6	356,8	20,8
Итого за день			92,9	81	249,3	2 190,1	0,8		49,5	0,2		325,2	1 106,6	356,8	20,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 18 л.

Категория: доп.питание.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	16
Обед															
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
1	Гуляш	90	8,4	8,8	9,7	150,7	0,1		6,3			15,2	84,4	23,7	1,1
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
381	Котлеты,биточки (мясные)	80	14,2	14	11,4	228,8	0,1					31,2	148	20,8	2,2
409	Филе птицы (шашлык)	70	6,3	9,1	2,4	127,9			0,3			31,5	87,4	0,4	
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
242	Каша перловая	200	6,1	9	42	279	0,1					26	212,6	180,4	1,2
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
155	Суп "Полевой"	200	1,6	5,1	17	120,2			0,8			41,5	41,5	15,2	0,4
4	Салат из свежей капусты	100	1,6	10,1	9,6	136			27,8			44	32	17	0,6
Итого за Обед			108,3	108,6	317,6	2 784,1	1		66,2	0,1		395,1	1 462,8	543,9	23
Итого за день			108,3	108,6	317,6	2 784,1	1		66,2	0,1		395,1	1 462,8	543,9	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2 **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** с 7 до 18 л.

Рацион: школа **Категория:** доп.питание.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
412,01	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	13,5	9,7	8,4	169,7	0,1		0,8	0,1		33,4	84,9	16,7	1
409	Филе птицы (шашлык)	70	6,3	9,1	2,4	127,9			0,3			31,5	87,4	0,4	
390	Тефтели (мясные)	90	12,8	20,7	15,4	256	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1
507,01	компот из св.фруктов.	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
Итого за Обед			117,4	107	288,9	2 638,1	1,3	0,1	59,8	0,4		416	1 368	436	21,3
Итого за день			117,4	107	288,9	2 638,1	1,3	0,1	59,8	0,4		416	1 368	436	21,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3 **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** с 7 до 18 л.

Рацион: школа **Категория:** доп.питание.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
510	Компот из апельсинов	200	0,1	0,2	22,2	93			0,1			19	12	0,8	0,8
342	Рыба тушеная	90	8,7	4,7	2,6	112,5	0,1		1,4			28,4	130,1	22,1	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
3 017,0	Чай с медом	200										9		2	
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
409	Филе птицы (шашлык)	70	6,3	9,1	2,4	127,9			0,3			31,5	87,4	0,4	
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
50	Свекла отварная	100	1,5	5,5	8,4	89			5,7			33	38	19	1,3
426	Картофель запеченный	200	3,8	9,8	25,4	204	0,2		27,8	0,1		22	104	40	1,6
131	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	9,7	77,6	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2
412,01	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	13,5	9,7	8,4	169,7	0,1		0,8	0,1		33,4	84,9	16,7	1
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
Итого за Обед			105,2	95,1	262,4	2 444,2	1,2		71,2	0,3		370,3	1 346,3	386,9	23
Итого за день			105,2	95,1	262,4	2 444,2	1,2		71,2	0,3		370,3	1 346,3	386,9	23

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4 **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** с 7 до 18 л.

Рацион: школа **Категория:** доп.питание.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7
381	Котлеты,биточки (мясные)	80	14,2	14	11,4	228,8	0,1					31,2	148	20,8	2,2
409	Филе птицы (шашлык)	70	6,3	9,1	2,4	127,9			0,3			31,5	87,4	0,4	
342	Рыба тушеная .	90	8,7	4,7	2,6	87,3	0,1		1,4			28,4	169,1	2,3	
412,02	тефтели из мяса птицы	90	12	8,6	7,4	150,9	0,1		0,7			29,7	75,4	14,9	0,9
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
Итого за Обед			135,2	97,4	310,5	2 755,4	1,9	0,1	43,5	0,1		478,3	1 997,6	548,7	31,7
Итого за день			135,2	97,4	310,5	2 755,4	1,9	0,1	43,5	0,1		478,3	1 997,6	548,7	31,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5 **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** с 7 до 18 л.

Рацион: школа **Категория:** доп.питание.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
409	Филе птицы (шашлык)	70	6,3	9,1	2,4	127,9			0,3			31,5	87,4	0,4	
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
404	Курица запеченная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	0,1		4,7			35,7	158,6	22,9	1,6
128,01	Борщ	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
381,05	Котлета (помидоры,сыр)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
381	Котлеты,биточки (мясные)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
106,01	Овощи свежие(нарезка)	100	0,8	0,1	2,6	14			15			23	42	14	0,6
Итого за Обед			98,1	90,2	271,1	2 386,8	1		46,3	0,2		351,9	1 154,6	369,2	21
Итого за день			98,1	90,2	271,1	2 386,8	1		46,3	0,2		351,9	1 154,6	369,2	21

Составил ИП Фоминичева Дата 12.01.2026