утверждаю: ИП Родичкина Н.А.

"12" февраля 2026 г.

согласовано: директор МБОУ "Гимназия"
С.Н.Шевченко_____
"12" февраля 2026 г.

Десятидневное меню
для дополнительного питания учащихся
7-11 лет

(сезон -осень,зима)

Утверждено _____
Дата 12.02.26

Типовое примерное меню

Дополнительное питание учащихся, возраст=[7-11 лет], 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			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	90	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	Рыба тушеная .	90	тефтели из мяса птицы	90	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90
		Котлеты,биточки (мясные)	90	Котлеты,биточки (мясные)	90	Котлета (помидоры,сыр)	90	Котлеты,биточки (мясные)	90	Курица запеченная	90
		Котлета (помидоры,сыр)	90	Котлета (помидоры,сыр)	90	Курица запеченная	90	Курица запеченная	90	Котлета (помидоры,сыр)	90
		Филе птицы (шашлык)	90	Курица запеченная	90	Филе птицы (шашлык)	90	Котлета (помидоры,сыр)	90	Филе птицы (шашлык)	90
				Филе птицы (шашлык)	90	Котлеты,биточки (мясные)	90	Филе птицы (шашлык)	90		
	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			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	90	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	Курица запеченная	90	тефтели из мяса птицы	90	Курица запеченная	90
		Котлета (помидоры,сыр)	90	Курица запеченная	90	Котлета (помидоры,сыр)	90	Курица запеченная	90	Филе птицы (шашлык)	90
		Котлеты,биточки (мясные)	90	Котлета (помидоры,сыр)	90	Филе птицы (шашлык)	90	Котлета (помидоры,сыр)	90	Котлета (помидоры,сыр)	90
		Филе птицы (шашлык)	90	Филе птицы (шашлык)	90	Рыба тушеная	90	Филе птицы (шашлык)	90		
								Котлеты,биточки (мясные)	90		
	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 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

Составил ИП Фофанова А.А

Дата 12.02.2026

Утверждено
Дата 12.02.26

Примерное типовое меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: 1

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
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)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
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)	90	9,3	13,4	3,6	187,9	0,1		0,5			46,3	128,4	0,6	
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
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
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
134	Суп "Рассольник"	200	1,6	4,2	13	97	0,1		6,1			12,4	50,4	0,2	0,7
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			98,4	94,3	276,4	2 449,5	1,2		68,4	0,3		311,9	1 287,3	361,6	22,1
Итого за день			98,4	94,3	276,4	2 449,5	1,2		68,4	0,3		311,9	1 287,3	361,6	22,1

[НомерСтр ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: 2

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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	312	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)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
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	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
409	Филе птицы (шашлык)	90	9,3	13,4	3,6	187,9	0,1		0,5			46,3	128,4	0,6	
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	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
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
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			134,7	108,8	323,6	3 050,9	1,7	0,1	63,4	0,3		527,7	1 596,2	506,4	28,2
Итого за день			134,7	108,8	323,6	3 050,9	1,7	0,1	63,4	0,3		527,7	1 596,2	506,4	28,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3 **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 1 **Возрастная категория:** 7-11 лет

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)	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)	90	9,3	13,4	3,6	187,9	0,1		0,5			46,3	128,4	0,6	
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	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
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			112,2	96,3	308,9	2 661,8	1,6	0,1	43	0,3		378,1	1 866,4	609,9	26,6
Итого за день			112,2	96,3	308,9	2 661,8	1,6	0,1	43	0,3		378,1	1 866,4	609,9	26,6

[НомерСтр ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: 4

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
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
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
409	Филе птицы (шашлык)	90	9,3	13,4	3,6	187,9	0,1		0,5			46,3	128,4	0,6	
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	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
381	Котлеты,биточки (мясные)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
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	202	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
423	Капуста тушеная.	200	7,4	7,2	7,8	126	0,1		34	0,1		122	110	48	
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
Итого за Обед			119,7	110,2	293,8	2 796,1	1,4		97,8	0,4		481,4	1 528,5	411,4	24,5
Итого за день			119,7	110,2	293,8	2 796,1	1,4		97,8	0,4		481,4	1 528,5	411,4	24,5

[НомерСтра цы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: 5

Неделя: 1

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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
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
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
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	312	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	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
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)	90	9,3	13,4	3,6	187,9	0,1		0,5			46,3	128,4	0,6	
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			93,5	83,7	250,4	2 368,1	0,9		49,2	0,2		336,4	1 131,7	354,7	20,6
Итого за день			93,5	83,7	250,4	2 368,1	0,9		49,2	0,2		336,4	1 131,7	354,7	20,6

[НомерСт ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: 1

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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															
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	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
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)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
409	Филе птицы (шашлык)	90	9,3	13,4	3,6	187,9	0,1		0,5			46,3	128,4	0,6	
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
Итого за Обед			109,1	103	310,6	2 712,4	1,1		38,1	0,2		366,2	1 474,4	527,4	22,5
Итого за день			109,1	103	310,6	2 712,4	1,1		38,1	0,2		366,2	1 474,4	527,4	22,5

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: 2

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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															
507,01	компот из св.фруктов.	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
106	Горошек зеленый консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,1	10			20	62	21	0,7
409	Филе птицы (шашлык)	90	9,3	13,4	3,6	187,9	0,1		0,5			46,3	128,4	0,6	
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	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
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
412,01	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	13,5	9,7	8,4	312	0,1		0,8	0,1		33,4	84,9	16,7	1
153	Суп "Уха"	200	7,4	5,8	12,8	133	0,1		6,3			51	132,6	38,6	0,1
518	Сок 0,2 л.	200	1	0,2	0,2	40			8			14			2,8
390	Тефтели (мясные)	90	12,8	20,7	15,4	256	0,1		1,1	0,2		28,4	145,8	21,6	2
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	
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
8 002	Рис отварной.	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
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
Итого за Обед			118	109,7	290	2 816,1	1,4	0,1	59,5	0,4		427,2	1 393,1	433,9	21,1
Итого за день			118	109,7	290	2 816,1	1,4	0,1	59,5	0,4		427,2	1 393,1	433,9	21,1

[НомерСтр ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: 3 **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

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
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	
50	Свекла отварная	100	1,5	5,5	8,4	89			5,7			33	38	19	1,3
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
409	Филе птицы (шашлык)	90	9,3	13,4	3,6	187,9	0,1		0,5			46,3	128,4	0,6	
426	Картофель запеченный	200	3,8	9,8	25,4	204	0,2		27,8	0,1		22	104	40	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
494	Чай с лимоном	200	0,1		15,2	61			2,8			14,2	4		0,4
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
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
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
412,01	Биточки,котлеты (мяса птицы)	90	13,5	9,7	8,4	312	0,1		0,8	0,1		33,4	84,9	16,7	1
131	Суп "Свекольник"	200	1,8	3,6	9,7	77,6	0,1		7,4			30,5	56	0,2	1,2
Итого за Обед			105,9	97,8	278,7	2 683,2	1,3		73,7	0,3		386,7	1 375,4	382,8	23,2
Итого за день			105,9	97,8	278,7	2 683,2	1,3		73,7	0,3		386,7	1 375,4	382,8	23,2

[НомерСт ицы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: 4

Неделя: 2

Рацион: школа

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

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
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
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
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10,2	68,8	0,1					10,5	47,4	14,1	1,2
507	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96			4			22	16	14	
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
291	Макароны отварные	200	7,5	0,1	38,7	193,2	0,1					7,6	47,6	0,8	1
147	Суп "Вермишелевый"	200	2,2	2,3	15,1	89	0,1		6,6			12,2	50,8	1,8	0,8
418	Пюре гороховое	200	19,5	6	38,8	286	0,4					111,6	312	104,8	6,6
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	202	0,1		0,7			29,7	75,4	14,9	0,9
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
381	Котлеты,биточки (мясные)	90	16	15,8	12,9	257,4	0,1			0,1		35,1	166,5	23,4	2,5
106	Кукуруза консервированная	100	2,2		11,2	58	0,4	0,1				34	301	104	3,7
409	Филе птицы (шашлык)	90	9,3	13,4	3,6	187,9	0,1		0,5			46,3	128,4	0,6	
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
Итого за Обед			137,6	101,9	313,1	2 870,8	2	0,1	43,2	0,2		493,4	2 041,2	549,2	31,8
Итого за день			137,6	101,9	313,1	2 870,8	2	0,1	43,2	0,2		493,4	2 041,2	549,2	31,8

[НомерСтраницы]

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: 5 **Сезон:** осенне-зимний

Неделя: 2 **Возрастная категория:** 7-11 лет

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
429	Пюре картофельное.	200	4,2	8,8	21,8	184	0,2		6,8			52	1,4	38	
237	Каша гречневая	200	11,4	10,5	49,4	337,4	0,3					19	270,2	180,4	6,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5						6	19,5	4,2	0,3
128,01	Борщ	200	1,5	4	8,5	76			8,2			27,6	42,4	21	1
508	Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110			0,5			28	19	0,7	
8 002	Рис отварной	200	4,8	8,9	38,9	286,4						1,6	79,1	24,9	0,7
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
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
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)	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
404	Курица запеченная	90	21,2	14,7	0,5	218,5	0,1		4,2			32,1	142,7	20,6	1,4
493	Чай с сахаром	200	0,1		15	60						11	3	1	0,3
409	Филе птицы (шашлык)	90	9,3	13,4	3,6	187,9	0,1		0,5			46,3	128,4	0,6	
Итого за Обед			98,7	92,9	272,2	2 422,5	1,1		46	0,2		363,1	1 179,7	367,1	20,8
Итого за день			98,7	92,9	272,2	2 422,5	1,1		46	0,2		363,1	1 179,7	367,1	20,8

Составил ИП Фоминых НА

Дата 12.02.26