

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7

И. А. Губанова

«09»

2024 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

О.Ю. Козырева

«09»

2024 года

Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Разработано с учетом требований:

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготовления блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Омлет запеченный или паровой Оладьи свежие порционные Чай с лимоном* Хлеб пшеничный	50	5,85	7	15,14	145,2	3		
		200	20,46	24	3,7	314,3	891		
		30	0,24		3,78	16,5	836		
		200	0,06		15,16	59,9	686		
		25	2,03		12,2	60,5	897		
		505	28,64	31	49,98	596,4			
		Итого за Завтрак							
		Обед	Суп с вермишелью Плов со свиной Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной. Фрукт	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
				200	12,47	24	47,18	450,8	444,01
				200	0,46		27,49	115,7	928
25	2,03				12,2	60,5	894,01		
25	2,13			1	10,63	64,8	1 147		
100	0,4				9,8	47	976,03		
750	19,43			27	121,25	819,5			
1 255	48,07			58	171,23	1415,9			
Итого за Обед									
Итого за День									
Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс Неделя: 1 День: вторник									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным Чай ягодный Шаньга со сметаной Хлеб пшеничный. Фрукт	200	8,47	8	43,93	306	302		
		200	0,1		14,97	59,9	971		
		80	6,99	4	35,56	166,9	948		
		25	2,03		12,2	60,5	894,01		
		100	0,4		9,8	47	976,03		
		605	17,99	12	116,46	640,3			
		Итого за Завтрак							
		Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной Кнепи куриные паровые Соус сметанный с томатом Пюре картофельное Компот из кураги Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	200	1,65	5	8,08	84,3	124
				80	14,23	15	4,89	171,6	1 087
				20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
150	3,29			5	22,09	147,7	995		
200	0,78				22,62	101	932		
25	2,03				12,2	60,5	894,01		
25	2,13			1	10,63	64,8	1 147		
700	24,39			27	81,86	645,7			
1 305	42,38			39	198,32	1286			
Итого за Обед									
Итого за День									

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: среда

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	150	25,31	17	34,05	395,9	365	
	Молоко стуженое	30	2,37	3	16,32	96,3	902	
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919	
	Печенье детское (конд изд)	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141	
	Хлеб пшеничный	25	2,03	12,2	12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148	
Итого за Завтрак		514	42,01	33	155,78	1149,4		
Обед	Рассолыжник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030	
	Тфтели мясные с луком	80	11,21	11	11,07	191,3	907	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Обед		800	26,23	24	124,85	855	
	Итого за День		1 314	68,24	57	280,63	2004,4	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: четверг

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		625	13,44	6	129,32	636
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Рагу из птицы с соусом красным	200	15,97	20	17,25	313	1 072
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Итого за Обед		706	27,52	32	119,49	883,3
Итого за День		1 331	40,96	38	248,81	1519,3	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808
	Плов со свинойной	250	15,59	29	58,97	563,6	444,01
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак		515	20,12	37	102,69	835,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Ренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Грица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		805	38,22	11	114,21	800,9	
Итого за день		1320	58,34	48	216,9	1636	

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3	
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05	
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Завтрак		575	16,13	14	108,25	566,9	
	Обед	Суп кулдровый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1152
Рыба тушеная с овощами		90	10,37	6	4,8	124,3	1070,01	
Рис припущенный		150	3,35	5	35,01	220,5	512	
Компот из смеси сухофруктов		200	0,46		27,49	115,7	928	
Хлеб пшеничный.		25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
Итого за Обед		690	21,69	15	106,67	696,5		
Итого за день		1265	37,82	29	214,92	1263,4		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Икра кабачковая	30	0,3	1	1,56	16,9	77
	Чай с лимонном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Итого за Завтрак		505	28,73	32	52,86	616,7	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Гуляш из мяса свинины	90	12,02	22	3,49	247,5	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		790	25,34	33	112,71	865,5	
Итого за День		1 295	54,07	65	165,57	1482,2	

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Плюшка Московская с сахаром	80	4,88	3	31,26	254,8	938,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		605	10,55	7	107,12	629,4	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское (конд изд)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
Итого за Обед		706	23,61	35	112,87	869,6	
Итого за День		1 311	34,16	42	219,99	1499	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками (ДЮУ Н.Талип)	190	25,86	20	27,8	397,1	1 574
	Молоко сладкое	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Печенье детское (конд изд.)	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Итого за Завтрак		501	38,33	32	118,06	971,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,55	6	39,35	240,8	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		790	36,9	14	110,35	793,9	
Итого за День		1 291	75,23	46	228,41	1765,7	

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,04	9	47,6	291	334	
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01	
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Завтрак		590	19,76	14	95,42	573,4	
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
		Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
		Котлета Детская из мяса птицы	90	14	12	14,39	219,1	1 054,01
Соус томатный		20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
Рис припущенный		150	3,35	5	35,01	220,5	512	
Напиток из плодов шиповника		200	0,68		25,63	120,6	705	
Хлеб пшеничный.		25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед			720	28,31	23	124,01	861,9	
Итого за День			1 310	48,07	37	219,43	1435,3	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплект

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Булгурода с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808	
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842	
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1466	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897	
Итого за Завтрак		519	9,44	12	121,89	645,9		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1015	
	Бефстроганов	90	15,7	17	5,4	271	1050	
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995	
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Обед		790	28,14	27	91,78	795,8	
	Итого за день		1309	37,58	39	213,67	1441,7	

(лист 12)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплект

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302	
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1462,02	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Завтрак		625	17,39	10	138,36	743,6	
	Обед	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
		Голубцы пенивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	966
		Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1126
		Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	220,4	516
Компот из свежих яблок		200	0,16		23,88	99,1	912	
Хлеб пшеничный		25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной		25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
Итого за Обед		710	24,14	25	97,72	697,8		
Итого за день		1335	41,53	35	236,08	1441,4		
Итого за период		15641	586,45	533	2613,96	18190,3		
Среднее значение за период		651,7	24,4	22,2	108,9	757,9		

Составил _____ Селезнева Ольга

Утвердил _____

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7

И. А. Губанова

2024 года

« 09 »

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат

«Общественного питания»

О.Ю. Козырева

2024 года



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 5-11кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюдРацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл
Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	250	25,58	30	4,63	392,9	891
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Итого за Завтрак		575	33,92	37	53,43	686
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Плов со свиной	250	15,59	29	58,97	563,6	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		850	23,03	32	136,52	952,4	
Итого за день		1 425	56,95	69	189,95	1638,4	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл
Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	35,56	166,9	948
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		655	20,11	14	127,45	716,9
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед		800	29,02	32	89,53	739,3	
Итого за день		1 455	49,13	46	216,98	1456,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Запеканка творожная (сырники)	190	32,05	21	43,13	501,4	365	
	Молоко стухшее	30	2,37	3	16,32	96,3	902	
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919	
	Печенье детское (конд изд)	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Итого за Завтрак	554	48,75	37	164,86	1254,9		
	Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
		Тефтели мясные с луком	100	14,01	14	13,84	239,1	907
		Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
Каша гречневая рассыпчатая		180	9,06	7	47,22	289	998	
Напиток из плодов шиповника		200	0,68		25,63	120,6	705	
Хлеб пшеничный.		25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Фрукт		100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Обед		900	31,07	29	139,25	980,8		
Итого за День		1 454	79,82	66	304,11	2235,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842	
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Завтрак	675	14,56	8	138,09	685,6		
	Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
		Рагу из птицы с соусом красным	250	19,96	25	21,57	391,3	1 072
		Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
		Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Печенье детское (конд изд)		56	4,2	5	41,66	227,9	1 141	
Итого за Обед		806	32,27	38	127,28	991,1		
Итого за День		1 481	46,83	46	265,37	1676,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Булерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808	
	Плов со свиной	260	16,21	31	61,33	586,1	444,01	
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148	
	Итого за Завтрак	550	22,87	40	115,68	922,4		
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
		Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
		Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
		Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
Напиток Ягодка		200	0,12		14,85	61,1	930	
Хлеб пшеничный		25	2,03		12,2	60,5	897	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Фрукт		100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Обед		895	42,92	15	125,92	894,3		
Итого за День		1 445	65,79	55	241,6	1816,7		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Булерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3	
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05	
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Завтрак	625	18,08	16	122,24	630,5		
	Обед	Суп куриный с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1 152
		Рыба тушеная с овощами	100	11,52	6	5,33	138,1	1 070,01
		Рис припущенный	200	4,46	6	46,68	294	512
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
Хлеб пшеничный.		25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед		800	24,79	17	123,01	811,4		
Итого за День		1 425	42,87	33	245,25	1441,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	15,14	145,2	3
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Итого за Завтрак		550	31,16	36	65,63	713,1
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		880	28,44	39	123,59	964,5	
Итого за День		1 430	59,6	75	189,22	1 677,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259,1	874	
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971	
	Плошка Московская с сахаром	80	4,88	3	31,26	254,8	938,03	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Завтрак		655	11,34	8	116,85	681,3	
	Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4	1 175
Жаркое по-домашнему		250	16,53	30	28,43	453,6	893,01	
Напиток Ягодка		200	0,12		14,85	61,1	930	
Хлеб пшеничный.		25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной.		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Печенье Детское (конд изд)		56	4,2	5	41,66	227,9	1 141	
Итого за Обед			806	27,4	42	121,26	983,3	
Итого за День		1 461	38,74	50	238,11	1 664,6		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками (ДОУ Н. Тагил)	200	27,22	21	29,26	418	1 574
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Печенье Детское (конд изд)	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Итого за Завтрак		564	43,92	37	150,99	1171,5
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		880	41,51	17	121,9	889,6	
Итого за день		1 444	85,43	54	272,89	2061,1	

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст компл

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	13,8	11	59,5	363,8	334
	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		640	22,52	16	107,32	646,2
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Котлета Детская из мяса птицы	100	15,55	13	15,99	243,4	1 054,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за Обед		810	31,7	26	136,91	961,6	
Итого за день		1 450	54,22	42	244,23	1607,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	151,1	808	
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842	
	Чай с сахаром*	200						
	Хлеб пшеничный	25	2,03		14,97	59,9	828	
	Зефир	54	0,43		12,2	60,5	897	
	Итого за Завтрак		569	10,56	14	130,66	695,5	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015	
	Бефстроганов.	100	17,45	19	6	301,1	1 050	
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995	
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Обед		880	31,66	31	99,95	887	
	Итого за день		1 449	42,22	45	230,61	1582,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302	
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	270,2	1 462,02	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Завтрак		675	19,51	12	149,35	820,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124	
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516	
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
	Итого за Обед		800	27,08	28	107,6	780,5	
	Итого за день		1 475	46,59	40	256,95	1600,7	
	Итого за период		17 394	668,19	621	2895,27	20459,9	
Среднее значение за период		724,8	27,8	25,9	120,6	852,5		

