

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7

Л.А. Токарева

2024 года

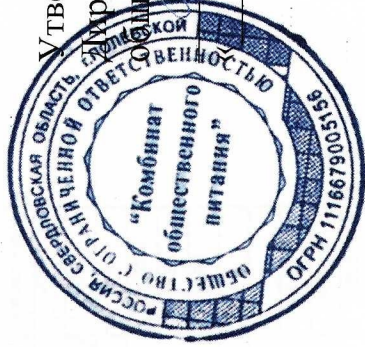


Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
«Общественного питания»

О.Ю. Козырева

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

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Применение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Сырники	160	13,33	10	14,53	161,3	1 066,01	
	Молоко стученное	30	2,37	3	12,32	96,3	902	
	Какао с молоком	200	3,07	4	12,3	89,7	919	
	Улитка с шоколадом	75	6,49	3	26,7	147,6	677,23	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148	
	Итого за Завтрак	515	29,22	21	90,18	620,2		
	Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,9	1 030
		Митболы	90	12,59	11	2,09	113,8	1 436,01
		Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
Каша гречневая рассыпчатая		150	7,55	6	39,35	240,8	988	
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		810	27,62	24	115,88	777,5		
Итого за день		1 325	56,84	45	206,06	1397,7		

(лист 4)

Применение	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	4,48	8	25,08	198,4	842
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Слойка с клубничкой	70	6,83	6	27,9	197,6	677,08
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	595	13,84	14	87,95	563,4	
	Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
Рагу из птицы с соусом красным		220	15,75	15	18,98	344,3	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
Маффины в ассортименте		40	4,14	4	29,44	173	450,05
Итого за Обед		710	27,24	26	109	859,7	
Итого за день	1 305	41,08	40	196,95	1423,1		

Группа пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Покрытие веществ			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	0	16,55	151,1	608
	Плов со свиной	250	15,56	12	36,97	297,6	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	626
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	694,01
	Итого за Завтрак	515	20,12	20	62,09	509,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Птица запеченная	90	11,29	6	1,88	161,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	5	35,96	220,4	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	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	805	27,18	17	112,89	808,9	
	Итого за день	1 320	47,30	37,00	195,58	1 378,00	

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,1	6	24,87	205,6	235,05
	Слойка с вишней	70	6,41	9	23,4	187,68	677,22
	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	595	14	15	85,43	560,68	
	Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	6	16,54	110,7
Рыба тушеная с овощами		90	11,37	8	4,8	124,3	1 070,01
Рис припущенный		150	3,35	8	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	1 147
Итого за Обед		690	22,69	23	106,67	696,5	
Итого за день	1 285	36,69	38	192,1	1257,18		

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Мякя кабачков	30	0,3	1	1,66	16,9	77
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	16	6,13	264,6	891
	Булочка с посыпкой	76	6,93	6	41,76	163,6	450,04
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,6	463
	Хлеб пшеничный	25	2,66	1	10,86	66,5	897
	Итого за Завтрак	530	23,6	22	79,61	613,6	
	Обед						
Итого за Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Фрикадельки "Наполи"	100	12,21	15	14,72	243,2	1 061,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	3,92	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	800	23,53	26	123,94	861,2	
	Итого за день	1 330	47,13	48	203,55	1474,8	

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	5,1	6	24,87	205,6	874
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Блинчики	100	3,35	7	18,21	146,3	1 707
	Молоко ступенное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	37	976,03
	Итого за Завтрак	655	14	17	89,05	613,6	
Обед							
Итого за Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	220	14,55	17	25,02	399,2	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
	Маффины в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,05
	Итого за Обед	710	24,88	27	102,93	851	
Итого за день	1 365	38,88	44	191,98	1464,6		

Пример пищи	Наименование блюда	Повышенное количество			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
		Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы		
Завтрак	Сырники с яблоком	160	10,33	0	14,53	161,3	1 068,03		
		30	2,37	3	12,32	66,3	903		
		200	3,87	4	12,3	89,7	919		
		76	4,7	3	23,06	148,1	772,01		
		26	2,08	1	10,88	68,6	897		
		26	2,13	1	12,13	64,8	1 146		
		515	26,08	21	86,15	628,7			
		Итого за Завтрак							
		Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	8	13,87	118	1 021
				90	11,29	6	1,88	161,8	1 237
150	7,55			6	39,35	240,8	998		
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		
100	0,4				9,8	47	976,03		
790	27,21			21	110,35	793,9			
1 305	53,29			42	196,5	1422,6			
Итого за Обед									
Итого за день									

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 2

День: четверг

№ рецептуры

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,71	13	37,6	291	334		
		40	4,06	4	0,22	50,2	349,01		
		200	0,1		12,97	59,9	971		
		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147		
		25	2,03		12,2	60,5	894,01		
		100	0,4		9,8	47	976,03		
		590	20,43	18	83,42	573,4			
		Итого за Завтрак							
		Обед	Суп картофельный с Бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
				10	1,3		7,81	40	943
100	12,2			12	10,07	223,4	1 633,99		
150	3,35			5	35,01	220,5	512		
200	0,68				25,63	120,6	705		
25	2,03				12,2	60,5	894,01		
25	2,13			1	10,63	64,8	1 147		
710	26,39			22	118,53	855,1			
1 300	46,82			40	201,95	1428,5			
Итого за Обед									
Итого за день									

Рацион: Основное меню ИТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 2

Дата: 09.09.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Показатели пищевой ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,6	0	16,65	131,2	608
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	4,46	0	26,08	106,4	643
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	626
	Маффины в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	460,06
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,66	66,5	697
Итого за Завтрак		505	13,8	21	96,92	631	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	15	8,87	275	437,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	155	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		800	25,81	26	95,33	807,1	
Итого за день		1 305	39,6	47,0	192,3	1 438,1	

(лист 12)

Рацион: Основное меню ИТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

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	200	13,12	10	30,4	259,1	302	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Слойка с вишней	70	6,41	9	23,4	187,68	677,22	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Завтрак		595	22,02	19	90,96	614,18	
	Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,65	5	8,08	84,3	124
Голубцы ленивые из мяса кур		90	12,13	13	5,81	157,6	966	
Соус томатный		20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
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	1 147	
Итого за Обед			710	24,14	25	97,72	697,8	
Итого за день			1 305	46,16	44,00	188,68	1 311,98	
Итого за период			15 760	542	518	2 335	16 743	
Среднее значение за период		1 313,33	45,18	43,17	194,59	1 395,21		

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7

Л.А. Токарева

2024 года



Утверждено:
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 приготавливаемого блюда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	97,8	836
	Омлет запеченный или паровой	250	18,4	17	6,12	320,56	691
	Маффины в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	69,9	686
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
	Итого за Завтрак		570	25,25	22	75,44	659,56
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		1 420	48,28	54,00	211,96	1 611,96	

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	250	15,14	12	36,7	289,7	302	
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971	
	Блинчики	100	3,35	7	18,21	146,3	1 707	
	Молоко стуженное	30	2,37	3	16,32	96,3	902	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Завтрак		705	23,39	22	106,2	699,7	
	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	16,11	289,4	1 087
		Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
Пюре картофельное		180	3,97	7	26,61	186	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	29,04	33	99,63	822,9	
Итого за день			1 505	52,43	55	205,83	1 522,6	

День: вторник

Неделя: 1

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники	240	15,33	11	15,4	103,04	1 066,01
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Улитка с шоколадом	75	5,49	3	26,7	147,6	677,23
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
		595	31,22	22	97,33	742,74	
	Итого за Завтрак						
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	Митболы	100	13,98	12	2,33	126,4	1 436,01
	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
		900	31,04	27	127,74	868	
	Итого за Обед	1 495	62,26	49,00	225,07	1 610,74	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет в ст комплекс 2024 Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	250	5,6	11	34,26	248	842
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Слойка с клубничкой	70	6,83	6	27,9	197,6	677,08
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
		645	14,96	17	97,13	613	
	Итого за Завтрак						
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Рагу из птицы с соусом красным	260	20,76	20	22,43	407	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
	Маффины в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,05
		800	33,01	32	115,92	951,9	
Итого за Обед	1 445	47,97	49,00	213,05	1 564,90		
Итого за день							

Наименование блюда	Порция вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Вес блюда	Белки	Жиры		
Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	6	16,55	151,1
Плов со свининой	200	16,21	15	43,75	329,45
Чай с сахаром	25	2,03		14,97	59,9
Хлеб пшеничный	25	2,13	1	12,13	64,8
Хлеб ржаной	550	22,87	24	99,6	605,75
Итого за Завтрак					
Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60
Птица запеченная	100	13,32	8	2,09	179,8
Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5
Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1
Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5
Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8
Фрукт	100	0,4		9,8	47
Итого за Обед	895	33,57	22	124,6	902,3
Итого за день	1 445	56,4	46,0	224,2	1 568,1

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
			Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	8,38	9	39,61	257
	Слойка с вишней	70	6,41	9	23,4	187,68
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
	Фрукт	100	0,4		9,8	47
	Итого за Завтрак	645	17,28	18	100,17	612,08
	Итого за Обед	250	4,19	8	20,68	138,3
Обед	Суп куриный с пшеном и яйцом	100	12,52	9	5,33	138,1
	Рыба тушеная с овощами	200	4,46	10	46,68	294
	Рис припущенный	200	0,46		27,49	115,7
	Компот из смеси сухофруктов	25	2,03		12,2	60,5
	Хлеб пшеничный	25	2,13	1	10,63	64,8
	Хлеб ржаной	800	25,79	28	123,01	811,4
	Итого за Обед	1 445	43,07	46,00	223,18	1 423,48
Итого за день						

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Булочка с посылкой	75	5,93	5	41,78	163,8	450,04
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Завтрак		575	26,03	26	93,88	710
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Фрикадельки "Наполи"	100	12,21	15	14,72	243,2	1 061,03
	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	27,3	29	134,43	932,7	
Итого за день		1 455	53,3	55,0	228,3	1 642,7	

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	250	8,38	9	39,61	257	874
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Блинчики	100	3,35	7	18,21	146,3	1 707
	Молоко стуженное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак		705	17,28	20	103,79	675
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	21	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
	Маффины в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	450,05
	Итого за Обед		790	27,34	32	109,04	928,4
Итого за день		1 495	44,6	52,0	212,8	1 603,4	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Сырники с яблоком	240	13,58	11	18,7	187,4	1 066,02
Молоко стученное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
Каша с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
Булочка с маком	75	4,7	3	23,99	148,1	772,01
Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак	595	29,33	23	94,32	654,8	
Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	9	17,34	147,5	1 021
Птица запеченная	100	13,32	8	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	1	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	31,51	25	121,9	889,6	
Итого за день	1 475	60,84	48,00	216,22	1 544,40	

(лист 10)

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Макаронные изделия запеченные с сыром	250	12,14	17	51,69	363,8	334
Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
Чай ягодный	200	0,1		12,97	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	20,86	22	97,51	646,2	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	7	21,48	156,6	139
Греники из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
Чикенбол с молочным соусом	100	12,2	12	10,07	223,4	1 633,99
Рис припущенный	200	4,46	6	46,68	294	512
Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
Итого за Обед	25	2,03		10,63	64,8	1 147

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024
Неделя: 2

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	250	5,6	11	34,26	248	842	
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	620	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	1	10,00	60,5	897	
	Маффины в ассортименте	40	4,14	4	29,44	173	460,06	
Итого за Завтрак		555	14,92	24	100,1	700,5		
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015	
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	15	8,87	275	437,01	
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	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	27,58	28	102,92	869,7	
	Итого за день		1 435	42,50	52,00	209,02	1 570,20	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	250	15,14	12	36,7	289,7	302	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Слойка с вишней	70	6,41	9	23,4	187,68	677,22	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Завтрак		645	24,04	21	97,26	644,78		
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		1 445	51,1	49,0	204,9	1 425,3	
	Итого за период		18 945	654,90	655,00	2 815,56	20 264,01	
Итого значение за период		1 578,75	54,58	54,58	234,63	1 688,67		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024
Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	250	15,14	12	36,7	289,7	302	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Слойка с вишней	70	6,41	9	23,4	187,68	677,22	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
Итого за Завтрак		645	24,04	21	97,26	644,78		
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		1 445	51,1	49,0	204,9	1 425,3	
	Итого за период		18 945	654,90	655,00	2 815,56	20 264,01	
Итого значение за период		1 578,75	54,58	54,58	234,63	1 688,67		

ООО «Комбинат общественного питания»

В журнале пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью
листов

«01 сентября 2024 г.
Ответственный

Директор филиала

Должность
Пономарева К.М.

Фирм
подпись

