

Согласовано:
/ Директор МБОУ СОШ № 7
Л.А. Токарева
« 13 » Октябрь 2025 года



Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
Общественного питания»
Ю.Ю. Козырева
« 13 » Октябрь 2025 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)
для детей 7-11 лет 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»

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	12,16	13	5,11	289,7	891
	Печенье детское	60	3,05	4	15,16	157	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06			59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Завтрак		510	19,43	18	73,1	601,9	
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свиной	250	15,95	24	58,65	487,1	1 018
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		700	22,17	27	121,33	790,1	
Итого за день		1210	41,6	45	194,43	1392	

(лист 2)

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,1	6	27,89	205,6	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Блины с топplingом	90/20	4,19	5,25	9,76	113,02	1330,22
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак		540	13,79	12,25	66,15	460,62
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	19,18	133,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек куриный с соусом томатным	110	12,51	18	7,18	182,9	1 308/1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Обед		720	27,36	27	120,73	801,7	
Итого за день		1260	41,15	39,25	186,88	1262,32	

Класс: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)	Название	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	210	6,74	9	39,51	263,6	860
	Моро ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
	Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	269,53	450,05
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за завтрак	500	16,57	16,47	120,57	718,23	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,16	5	14,24	111,3	1 030
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13/1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,32	6	48,62	284,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		5,13	24,1	705
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед	710	27,47	24	100,82	745,2		
Итого за день	1210	44,04	40,47	221,39	1463,43		

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)	Неделя: 1	День: четверг	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Вес блюда	Белки	Жиры			Углеводы
Завтрак	Наименование блюда	200	7,98	9	35,08	243,4	842	
								Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным
								Чай с лимоном
								Бутерброд с сыром
								Бананы
Итого за завтрак	590	14,97	15	82,85	508			
Обед	Наименование блюда	200	1,54	6	11,08	101,9	1 021	
								Борщ с капустой, картофелем и сметаной
								Шницель из мяса птицы с соусом томатным
								Пюре картофельное
								Компот из свежих яблок
								Хлеб пшеничный
Итого за Обед	710	24,09	25	101,31	701			
Итого за день	1300	39,06	40	184,16	1209			

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	210	8,7	9	33,8	242	1 013
	Мафрин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,53	450,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	16,41	16,47	106,46	643,53	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	15,33	10	12,7	189,7	1 023
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	32,4	241	990
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		700	25,38	24	102,32	769,5	
Итого за день		1200	41,79	40,47	208,78	1413,03	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, обед)

Неделя: 1

День: суббота

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	8,19	9	35,79	242,6	883
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко стуженное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		510	15,53	16	82,15	535,3	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	210	2,49	6	13,8	115,1	1 058
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	14,89	16	9,4	220,6	1 308,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		720	28,23	27	109,76	781,2	
Итого за день		1230	43,76	43	191,91	1316,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Название: 2			Дата: понедельник			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	г	
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	210	10,1	10	27,89	205,6	235,05	
	Печенье детское	60	3,05	4	28,5	157	1 141,09	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	
	Итого за Завтрак	500	14,71	15	84,05	500,7		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	133,3	139	
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	
	Котлета Деревенская	90	12,7	11	8,1	193,1	1 027,13	
	Спагетти отварные	150	4,9	9	29,97	221,9	1 011,03	
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Итого за Обед	700	27,88	25	111,79	810,6		
	Итого за день	1200	42,59	40	195,84	1311,3		

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2			День: вторник			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	г	
Завтрак								
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	8,74	9	39,51	283,5	850	
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	
	Блинчики	90/20	4,19	5,25	9,76	113,02	1330,2	
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693	
	Итого за Завтрак	540	14,43	15,25	77,77	538,52		
Обед								
	Распольник домашний со сметаной	200	1,91	5	12,79	92,4	1 175	
	Плов с мясом птицы	250	21,26	22	48,36	474,7	1 020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Итого за Обед	700	27,68	28	109,84	794,1		
	Итого за день	1240	42,11	43,25	187,61	1332,62		

Прим. пищи	Наименование блюда	Неделя: 2			День: среда			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры			Углеводы	
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,1	6	26,84	182	863	
	Запеканка из творога	120	11,05	10	20,58	212,5	1 559,04	
	Молоко стуженное	30	2,37	3	14,32	96,3	902	
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242	
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	683	
	Итого за Завтрак	530	20,14	20	75,09	573		
Обед								
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	210	1,54	6	11,08	101,9	1 021	
	Птица запеченная	90	20,98	12	19,88	202,1	1 237	
	Картофель отварной	150	0,45	5	25,9	225,7	518	
	Кисель витаминизированный	200	0,05	0	23	134	1318	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Итого за Обед	700	27,18	24	104,19	789		
	Итого за день	1230	47,32	44	179,28	1362		

Прим. пищи	Наименование блюда	Неделя: 2			День: четверг			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры			Углеводы	
Завтрак								
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,37	14	28,61	257,8	334	
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976	
	Итого за Завтрак	600	16,19	16	82,8	553		
Обед								
	Суп Крестянский с крупой, сметаной	210	2,49	6	21,2	215,1	1 058	
	Выпечка куриный с соусом томатным	110	13,51	18	7,18	182,9	1 308/1 126	
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8,36	34,05	225,94	990	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		5,13	24,1	705	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
	Итого за Обед	720	23,84	33,36	91,89	773,34		
	Итого за день	1320	40,03	49,36	174,69	1326,34		

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 3		День: пятница			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	210	7,98	9	30,08	213,4	842
	Маффин ванильный	60	6,2	6,47	44,16	259,53	450,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	15,68	16,47	102,74	614,93	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	9,35	14	9,88	132	437,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		700	27,33	26	119,47	748,9	
Итого за день		1200	43,01	42,47	222,21	1363,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Неделя: 2		День: суббота			№ рецептуры
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,19	9	35,79	242,6	302
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Слойка с яблоком	90	3,51	27,54	56,25	288	806,16
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		520	13,26	37,54	119,7	668,7	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,52	5	7,31	106	124
	Котлета Московская с соусом томатным	110	12	14	8,97	225,7	1 027,6/ 1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	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	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		710	24,18	24	102,36	774,6	
Итого за день		1230	37,44	61,54	222,06	1443,3	
Итого за период		14830	503,9	528,81	2369,24	16195,67	
Среднее значение за период		1235,83	41,99	44,07	197,44	1349,64	

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 7

Л.А. Токарева

«13» *август* 2025 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

О.Ю. Козырева

2025 года



Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 12 лет и старше 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 приготовления блюд

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: 1						
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	240	14,19	16	6,73	891
	Печенье детское	60	3,05	4	28,5	1 141,09
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	1 147
Итого за Завтрак						
Обед						
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	1 039
	Плов со свиной	300	19,14	29	70,37	1 018
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	1 242
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	1 147
Итого за Обед						
Итого за день						

(лист 2)

Приним лица	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			День: вторник				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя: 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	12,38	8	39,61	257	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Блины с топленом	90/20	4,19	5,25	9,76	113,02	1330,22
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак						
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Биточек куриный с соусом томатным	110	12,51	18	7,18	182,9	1 308/1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед							
Итого за день							

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	260	13,33	12	28,89	276,8	850
	Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
	Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,53	450,05
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		550	21,16	19,47	109,95	711,53	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13/1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		5,13	24,1	705
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		815	32,9	27	126,31	890,5	
Итого за день		1365	54,06	46,47	236,26	1602,03	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	250	11,6	12	41,85	296,4	842
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бургерборд с сыром	40	5,58	6	13,71	118,3	810
	Бананы	150	1,35		18,9	86,4	1 891
Итого за Завтрак		640	18,59	18	89,62	561	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	7	13,19	121,3	1 021
	Шницель из мяса птицы с соусом томатным	110	14,97	11	19,99	206,9	1 319,01/1 126
	Пюре картофельное	180	3,91	9	26,44	187,6	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		815	27,05	29	120,03	800,7	
Итого за день		1455	45,64	47	209,65	1361,7	

Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: пятница			№ рецептуры
		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
		Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак								
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	11,8	10	39,7	269	1 013		
Маффин ванильный	60	6,21	6,47	44,16	259,53	450,05		
Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188		
Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693		
Итого за Завтрак	550	19,51	17,47	112,36	670,53			
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124		
Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	15,33	10	12,7	189,7	1 023		
Рис припущенный с овощами	180	4,2	9	38,6	287,6	990		
Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242		
Хлеб пшеничный	50	5,35	2	26,75	142	897		
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед	805	29,03	28	123,72	913,6			
Итого за день	1355	48,54	45,47	236,08	1584,13			

(лист б)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Неделя: 1			День: суббота			№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным*		250	10,9	11	44,74	303,3	883		
Сырники		60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01		
Молоко стученное		20	1,58	2	9,55	64,2	902		
Чай с лимоном		200	0,06		15,16	59,9	686		
Батон		30	1,5	1	12,5	78,2	693		
Итого за Завтрак		560	18,24	18	91,1	596			
Обед									
Суп Крестьянский с крупой, сметаной		250	2,97	7	16,43	137	1 058		
Котлета Полтавская с соусом томатным		110	14,89	16	9,4	220,6	1 308,04/1126		
Макаронные изделия отварные с маслом		180	7,61	5	45,44	262,1	516		
Компот из смеси сухофруктов		200	0,35		24,36	101,7	928		
Хлеб пшеничный		50	4,05	1	24,4	121	894,01		
Хлеб ржаной		25	2,13	1	12,13	64,8	1 147		
Итого за Обед		815	32	30	132,16	907,2			
Итого за день		1375	50,24	48	223,26	1503,2			

Итого за Завтрак		660	18,01	18	98,76	664,1
Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40
	Котлета Деревенская	90	12,69	12	8,5	199,9
	Спагетти отварные	180	6,22	11	35,96	266,2
	Морс ягодный	200	0,12		0,85	4
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
	Итого за Обед	805	32,39	31	111,13	862,5
Итого за день		1355	50,4	49	209,89	1426,6

(лист 8)

Неделя: 2

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
Завтрак						
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	13,33	12	42,1	295,8
	Чай с сахаром	200			16	63,8
	Блинчики	90/20	4,19	5,25	9,76	113,02
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2
Итого за Завтрак		590	19,02	18,25	80,36	550,82
Обед						
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	15,99	115,4
	Плов с мясом птицы	300	25,4	26	58,03	569,7
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8
Итого за Обед		800	32,3	33	122,71	912,1
Итого за день		1390	51,32	51,25	203,07	1462,92

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Каша пыльная молотая жидкая с маслом оливковым	200	7,10	0	56,70	242,6	663
Запеканка из творога	120	11,06	10	20,68	212,5	1 559,04
Молоко стуженное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
Морс ягодный	200	0,12		0,85	4	1 242
Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак	580	22,23	22	84,04	633,6	
Обед						
Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,83	7	13,19	121,3	1 021
Птица запеченная	100	23,32	13	22,5	243,7	1 237
Картофель отварной	180	0,54	6	28,3	267,3	518
Кисель витаминизированный	200	0,05	0	23	134	1318
Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед	805	31,92	28	123,52	952,1	
Итого за день	1385	54,15	50	207,56	1585,7	

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Неделя: 2				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	14,21	16	35,98	321,6	334
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Яблоки свежие	150	0,6	1	14,7	110	976
Итого за Завтрак		650	19,03	18	90,17	616,8	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Быточек куриный с соусом томатным	110	13,51	18	7,18	182,9	1 308/1 126
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10,04	40,86	271,13	990
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		5,13	24,1	705
	Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		815	27,05	37,04	106,13	800,93	
Итого за день		1465	46,08	55,04	196,3	1417,73	

Рацион: Меню для детей 12 лет и старше (завтрак, обед)

Пример пищи	Вес блюда	Показатели питательности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша речневая молочная вязкая с маслом сливочным	260	11,6	12	41,85	296,4	842
Маффин ванильный	60	6,2	6,47	44,16	259,53	450,05
Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак	550	19,3	19,47	114,51	697,93	
Обед						
Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
Гуляш из мяса свинины	100	9,35	14	9,88	132	437,01
Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	50,35	341,5	998
Морс ягодный	200	0,12		24,4	97	1 242
Хлеб пшеничный	50	4,05	1	24,4	121	894,01
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед	805	32,32	29	136,46	893,9	
Итого за день	1355	51,62	48,47	250,97	1591,83	

(лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Неделя: 2				
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным		250	10,9	11	44,74	303,3	302
Чай с лимоном		200	0,06		15,16	59,9	686
Слойка с яблоком		90	3,51	27,54	56,25	288	806,16
Батон		30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		570	15,97	39,54	128,65	729,4	
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		250	1,9	6	9,14	132,5	124
Котлета Московская с соусом томатным		110	12	14	8,97	225,7	1 027,6/1 126
Макаронные изделия отварные с маслом		180	7,61	5	45,44	262,1	516
Компот из свежих яблок		200	0,16		23,88	99,1	912
Хлеб пшеничный		50	4,05	1	24,4	121	894,01
Хлеб ржаной		25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		616	27,65	27	123,96	905,2	
Итого за день		1386	43,62	66,54	262,61	1634,6	
Итого за период		16626	693,05	604,49	2621,22	18159,36	
Среднее значение за период		1385,42	49,42	50,37	218,44	1513,28	

Составил _____