

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 50
С.В. Головин

« _____ » 2023 года



Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
общественного питания»
О.Ю. Козырева
« _____ » 2023 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»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023 Неделя: 1 День: понедельник (лист 1)

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 залеченный или паровой	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
Итого за Завтрак		455	21,81	28	42,78	509,6	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свининой.	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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		750	30,69	38	120,77	966,6	
Итого за день		1 205	52,5	66	163,55	1476,2	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023 Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,47	8	43,93	306	302
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Итого за Завтрак		605	18,53	13	125,81	733,7	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	13,51	17	3,09	220,5	1 296
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,72	6	29,48	204,2	998
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
Итого за Обед		754	26,27	30	119,15	874,7	
Итого за день		1 359	44,8	43	244,96	1608,4	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	24,41	17	41,49	414,2	365
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Итого за Завтрак		461	35,05	27	109,77	825,1	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Тефтели мясные с рисом	90	7,54	17	9,32	220,9	1 062
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Пицца с картошкой	100	12,62	11	26,8	196,7	14 506,01
Итого за Обед		810	31,57	42	116,85	946,2	
Итого за день		1 271	66,62	69	226,62	1771,3	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,48	4	35,08	198,4	842
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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	13,98	7	128,01	644	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Рыба, тушенная с овощами	90	10,37	6	4,8	124,3	1 070,01
	Рис припущенный	150	3,71	5	38,9	212	512
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
Итого за Обед		746	25,2	23	142,27	889,2	
Итого за день		1 371	39,18	30	270,28	1533,2	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023

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 свиной.	200	23,09	34	48,01	589,9	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Итого за Завтрак	465	28,26	43	90,42	869,4	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица запеченная	90	0,23	15	1,88	143,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	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	17,28	26	110,68	765,4	
	Итого за день	1 270	45,54	69	201,1	1634,8	

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023

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 гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,07	4	26,87	240	823
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	575	14,05	12	77,86	560,6	
Обед							
	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,14	3	15,78	106,8	1 152
	Рагу из птицы	200	23,15	21	23,28	328,5	1 071
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	5,25	4	28,1	168,9	738,1
	Итого за Обед	730	36,8	30	116,17	853,2	
	Итого за день	1 305	50,85	42	194,03	1413,8	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023		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	150	12,99	20	0,81	231,8	891
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		0,78	4,2	836
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной	455	21,84	28	47,88	529,5	
Итого за Завтрак							
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	200	1,91	5	9,37	95	1 058
	Гуляш из мяса свинины	100	16,43	9	3,88	166,5	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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	29,92	21	108,02	769,5	
Итого за день		1 255	51,76	49	155,9	1299	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	3,14	4	38,89	207,2	874
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Язычок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной.	100	0,4		9,8	47	976,03
	Фрукт	595	11,35	14	116,65	657,7	
Итого за Завтрак							
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,59	4	10,55	83,3	1 175
	Птица запеченная	90	0,23	15	1,88	143,8	1 237
	Пюре картофельное	150	4,08	6	24,96	187,4	995
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Итого за Обед	746	15,07	32	115,15	836,2	
Итого за день		1 341	26,42	46	231,8	1493,9	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	24,41	17	41,49	414,2	365
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
Итого за Завтрак		461	35,05	27	109,77	825,1	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,96	5	11,51	92,6	1 021
	Мясо "Пикантное"	90	15,11	27	7,78	335,7	1 336,03
	Рис припущенный с овощами	150	3,6	7	33,56	209,8	990
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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	26,03	41	98,06	874,8	
Итого за день		1 251	61,08	68	207,83	1699,9	

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023

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	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		590	21,32	16	94,17	594	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,86	4	15,35	112,4	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Котлета Детская из мяса птицы	90	14	12	14,39	219,1	1 054,01
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,64	5	30,02	188,3	822
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Булочка творожная	100	6,1	3	39,07	318,5	938,02
Итого за Обед		820	37,08	27	147,32	1098,2	
Итого за день		1 410	58,4	43	241,49	1692,2	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023

Неделя: 2

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
	Каша ячневая молочная 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	1 466
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
Итого за Завтрак		519	10,08	13	120,58	653,9	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,8	6	12,49	113,7	1 015
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный,	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной,	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
Итого за Обед		730	35,12	32	117,17	904,5	
Итого за день		1 249	45,2	45	237,75	1558,4	

(лист 12)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2023

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная 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	1 462,02
	Хлеб пшеничный,	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		625	18,03	11	137,05	751,6	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	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	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,92	5	35,96	212	516
	Компот из свежих яблок,	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный,	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной,	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466	
Итого за Обед		764	25,19	26	139,13	873,6	
Итого за день		1 389	43,22	37	276,18	1625,2	
Итого за период		15 676	585,57	607	2651,49	18806,3	
Среднее значение за период		1 306,3	48,8	50,6	221	1567,2	

Составил _____

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 50

С.В. Головин

« » 2023 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

О.Ю. Козырева

2023 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 блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2023

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	200	17,32	26	1,09	309,1	891
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,3	7	836
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
Итого за Завтрак		525	26,3	34	43,58	589,7	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Плов со свининой.	250	28,87	42	60,02	737,3	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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	36,95	46	136,26	1134,1	
Итого за день		1 375	63,25	80	179,84	1723,8	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2023

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	10,59	10	54,92	382,6	302
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Итого за Завтрак		655	20,65	15	136,8	810,3	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	110	14,86	19	3,4	242,5	1 296
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,62	8	39,3	272,3	998
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
Итого за Обед		864	29,93	35	131,31	985,9	
Итого за день		1 519	50,58	50	268,11	1796,2	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2023

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/30	28,87	19	46,47	479,4	365
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье детское	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		544	43,74	33	146,22	1069,1	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Тефтели мясные с рисом	100	8,38	19	10,35	245,5	1 062
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Пюре картофельное	200	5,43	8	33,28	249,9	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Пицца с картошкой	100	12,62	11	26,8	196,7	14 506,01
Итого за Обед		920	34,29	47	129,96	1063,1	
Итого за день		1 464	78,03	80	276,18	2132,2	

(лист 4)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2023

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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	15,1	9	136,78	693,6	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021
	Рыба, тушенная с овощами	100	11,52	6	5,33	138,1	1 070,01
	Рис припущенный	200	4,95	6	51,87	282,7	512
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
Итого за Обед		856	28,08	26	158,65	996,8	
Итого за день		1 531	43,18	35	295,43	1690,4	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст. комплекс 2023

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 свининой.	250	28,87	42	60,02	737,3	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
Итого за Завтрак		515	34,04	51	102,43	1016,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,9		11,59	56,4	943
	Птица запеченная	100	0,25	17	2,09	159,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	282,7	516
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	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		915	20,23	31	126,71	880,2
Итого за день		1 430	54,27	82	229,14	1897	

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст. комплекс 2023

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 гречневая молочная с маслом сливочным	250	6,34	6	33,59	300	823
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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 Завтрак		650	17,45	15	95,21	685,4	
Обед	Суп кудрявый с пшеном и яйцом	250	3,93	4	19,73	133,5	1 152
	Рагу из птицы	250	28,94	26	29,1	410,7	1 071
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	5,25	4	28,1	168,9	738,1
Итого за Обед		830	43,38	36	125,94	962,1	
Итого за день		1 480	60,83	51	221,15	1647,5	

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	17,32	26	1,09	309,1	891
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,3	7	836
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
Итого за Завтрак		525	26,33	34	48,68	609,6	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,39	7	11,71	118,8	1 058
	Гуляш из мяса свинины	110	18,07	10	4,27	183,1	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	282,7	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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		910	34,01	26	122,74	880,6	
Итого за день		1 435	60,34	60	171,42	1490,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	3,93	5	48,62	259,1	874
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Язычок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		645	12,14	15	126,38	709,6	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	1,99	5	13,18	104,1	1 175
	Птица запеченная	100	0,25	17	2,09	159,8	1 237
	Пюре картофельное	200	5,43	8	33,28	249,9	995
	Напиток Ягодка	200	0,17		14,58	60,5	930
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
Итого за Обед		856	16,84	37	126,31	935,5	
Итого за день		1 501	28,98	52	252,69	1645,1	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2023

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180/30	28,87	19	46,47	479,4	365
	Какао с молоком	200	3,77	4	15,73	114,5	919
	Печенье детское	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1 148
	Итого за Завтрак	544	43,74	33	146,22	1069,1	
Обед	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	2,45	7	14,39	115,7	1 021
	Мясо "Пикантное"	100	16,79	30	8,65	373	1 336,03
	Рис припущенный с овощами	200	4,8	9	44,75	279,7	990
	Компот из кураги	200	0,16		13,89	56,4	932
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	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	29,4	48	113	1005,1	
Итого за день	1 444	73,14	81	259,22	2074,2		

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2023

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	40	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Чай ягодный	200			14,97	59,9	971
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	640	24,08	18	106,07	666,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	4,82	5	19,18	140,5	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,26		7,73	37,6	943
	Котлета Детская из мяса птицы	100	15,55	13	15,99	243,4	1 054,01
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	8,86	6	40,02	251,1	822
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32		18,45	77,7	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Булочка творожная	100	6,1	3	39,07	318,5	938,02
	Итого за Обед	930	41,81	30	162,75	1213,4	
Итого за день	1 570	65,89	48	268,82	1880,2		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2023

Неделя: 2

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
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,6	6	43,85	248	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,67	1	10,89	68,5	897
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466
Итого за Завтрак		569	11,2	15	129,35	703,5	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,75	8	15,61	142,2	1 015
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	Компот из ягод	200			19,96	79,8	917,02
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Шаньга со сметаной	80	6,99	4	46,22	252,3	948
Итого за Обед		830	40,96	39	124,54	1014,4	
Итого за день		1 399	52,16	54	253,89	1717,9	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2023

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная 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	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		675	20,15	13	148,04	828,2	
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	5	9,23	92,2	1 048
	Голубцы ленивые из мяса кур	100	13,48	14	6,46	175,1	966
	Соус томатный	20	0,1	1	0,79	11,3	1 126
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	282,7	516
	Компот из свежих яблок.	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный.	25	2,67	1	10,89	68,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466	
Итого за Обед		874	28,76	29	152,92	969,7	
Итого за день		1 549	48,91	42	300,96	1797,9	
Итого за период		17 697	679,56	715	2976,85	21492,6	
Среднее значение за период		1 474,8	56,6	59,6	248,1	1791,1	

Составил 