

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 50
С.В. Головин
«01» 10 2024 года



Утверждаю:
Директор ООО «Комбинат
Совместного питания»
О.Ю. Козырева
«01» 10 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»

Меню приготавливаемых блюд

Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 1

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	836
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	881
	Печенье детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	688
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	693
Завтрак		520	21,65	21	84,09	683,78	
	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свининой	200	15,47	24	47,18	450,8	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
Обед		750	22,43	27	121,25	819,5	
день		1 250	44,08	48	205,34	1503,28	

(лист 2)

Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 1

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	13,12	10	30,4	259,1	302
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	671
	Мачик на кефире	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Завтрак		615	19,66	15	102,37	633,6	
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,85	5	8,08	84,3	124
	Кнели куриные паровые	90	16,01	16	15,5	245,3	1 087
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	600,01
	Пюре картофельное	150	3,31	6	22,17	156	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
Обед		710	26,19	29	92,55	726,7	
день		1 365	45,85	44	194,92	1360,3	

Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024 Неделя: 1 День: среда (лист 3)

щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Зеленая творожная (сырники)	150	26,98	18	38,32	422,2	356,00
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
	Плюшка Московская с сахаром	75	4,57	2	29,3	238,9	938,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Завтрак		515	41,96	28	114,57	972,4	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,12	5	15,02	118,8	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	38,35	240,8	968
	Палиток из плодов шиповника	200	0,88		25,83	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
Обед		810	27,62	24	115,88	777,5	
день		1 325	68,58	52	230,45	1748,9	

(лист 4)

Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024 Неделя: 1 День: четверг

щи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом	200	4,48	8	25,08	198,4	842
	Чай сладкий	200	0,1		12,97	59,9	871
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Зефир	54	0,43	0	43,09	178	1486
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Завтрак		595	7,44	8	103,14	541,8	
	Борщ с калустой картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1 021
	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
	Манник на кефире	60	4,01	5	37	207,1	1182,03
Обед		710	27,11	27	116,58	883,8	
день		1 305	34,55	35	219,7	1435,6	

Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024							
		Неделя: 1			День: пятница		
тип	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,58	151,1	808
	Плов со свиной	230	15,59	12	38,97	297,6	444,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Завтрак		515	20,12	20	82,69	569,1	
	Суп картофельный с Бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренок 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	2,08	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
Обед		805	27,16	17	112,69	808,9	
день		1 320	47,30	37,00	195,58	1 378,00	

Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024							
		Неделя: 1			День: суббота		
тип	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	5,1	6	24,87	205,8	235,05
	Яблочек слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	688
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Завтрак		595	12,73	15	104,13	648,1	
	Суп хвостовый с пшеном и яйцом	200	3,35	6	16,54	110,7	1 152
	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
	Кремлет 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
Обед		690	22,69	23	106,67	696,5	
день		1 285	35,42	38	210,8	1344,6	

Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 2

День: понедельник

дл	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Икра кабачковая	30	0,3	1	1,56	16,9	77
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	264,6	891
	Печенье детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,6	483
	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	10,88	66,5	897
завтрак		530	22,17	22	82,43	893,58	
	Суп Крестынский 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
обед		800	23,53	26	123,94	861,2	
весь день		1 330	45,7	48	206,37	1555,18	

(лист 8)

Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024

Неделя: 2

День: вторник

дл	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	272,7	1 462
	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	10,88	66,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	37	976,03
завтрак		655	14,71	9	115,79	643,7	
	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
	Печенье детское	60	4,5	5	44,6	244,18	1141
обед		710	25,24	28	118,09	922,18	
весь день		1 365	39,95	37	233,88	1565,88	

Основное меню ИТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя: 2			День: среда		
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Пудинг творожно-манный	160	23,97	15	25,54	379,2	1 073,00
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	12,32	96,3	902
	Какао с молоком	200	3,87	4	12,3	89,7	919
	Булочка российская	100	7,54	9	61,42	248,1	775
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	66,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Завтрак		515	42,58	33	134,59	946,6	
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	3,03	8	13,87	118	1 021
	Птица запеченная	90	11,29	6	1,88	161,8	1 237
	Каша гречневая рассычатая	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
Обед		790	27,21	21	110,35	793,9	
день		1 305	69,77	54	244,94	1740,5	

(лист 10)

Основное меню ИТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя: 2			День: четверг		
№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	11,71	13	37,6	291	334
	Яйцо отварное	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
Завтрак		590	20,43	18	83,42	573,4	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Чизбургер с молочным соусом	100	12,2	12	10,07	223,4	1 633,99
	Рис припущенный	150	3,35	5	39,01	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
Обед		710	26,39	22	118,53	855,1	
день		1 300	46,82	40	201,95	1428,5	

Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024							
Неделя: 2							
День: пятница							
№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,5	8	16,55	131,2	808
	Каша ячменная молочная вязкая с маслом	200	4,48	8	25,08	158,4	842
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Зефир	54	0,43	0	43,09	176	1466
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
Завтрак		519	10,09	17	110,57	634	
	Суп-паша 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	978,03
Обед		800	25,81	26	95,33	807,1	
день		1 319	35,9	43,0	205,9	1 441,1	

(лист 12)

Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024							
Неделя: 2							
День: суббота							
№	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	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
	Слоенка со сгущенкой	70	5,14	9	42,1	275,1	642,07
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	978,03
Завтрак		595	20,75	19	109,96	701,6	
	Щи из свежей капусты с картофелем со	200	1,65	5	8,08	64,3	124
	Голубцы ленивые из мяса кур	90	12,13	13	5,81	157,6	998
	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
Обед		710	24,14	25	97,72	697,8	
день		1 305	44,89	44,00	207,38	1 399,40	
период		15 774	560	520	2 557	17 902	
значение за период		1 314,50	46,65	43,33	213,10	1 491,85	

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 50

С.В. Головин

« 01 » 10 2024 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

О.Ю. Козырева

« 01 » 10 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»

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст. комплекса 2024

Неделя: 1

День: понедельник

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Омлет запеченный или паровой	250	18,4	17	9,12	320,56	891
	Печенье детское	60	4,5	5	44,8	244,18	1141
	Чай с лимоном	200	0,06		15,18	58,8	695
	Бяпон	30	2,25	1	15,42	78,6	893
Итого за Завтрак		590	25,61	23	90,6	730,74	
Обед							
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Плов со свинной	250	15,69	29	58,97	503,6	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		1 440	48,64	55,00	227,12	1 683,14	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст. комплекса 2024

Неделя: 1

День: вторник

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеница молочная вязкая с маслом	250	15,14	12	36,7	289,7	302
	Чай сладкий	200	0,1		12,97	58,9	971
	Манник на кофе	60	4,01	5	37	207,1	1 182
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		635	21,68	17	108,67	664,2	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Кюфли куриные паровые	100	17,79	18	16,11	289,4	1 087
	Соус сметанный с томатом	20	0,28	1	1,35	15,8	800,01
	Горох 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	96,63	822,9	
Итого за день		1 505	50,72	50	208,3	1487,1	

Пример блюда	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная (сырная)	200	26,90	18	36,32	422,3	955,02
	Молоко стуженное	30	2,37	9	12,32	66,3	902
	Кавказ с молоком	200	3,87	4	20,08	190	919
	Плюшка Московская с сахаром	75	4,57	2	29,3	238,9	830,03
	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		555	41,95	28	120,85	1072,7	
Обед	Расоольник ленинградской со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	Митболы	100	13,88	12	2,33	126,4	1 436,01
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассычатая	180	9,06	7	47,22	289	896
	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	31,04	27	127,74	868
Итого за день		1 455	73,00	55,00	248,59	1 940,70	

(лист 4)

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

Неделя: 1

День: четверг

Пример блюда	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
	Зефир	54	0,43	0	43,09	178	1466
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		629	6,56	11	112,32	591,4	
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
	Манник на заварке	60	4,01	5	37	207,1	1162,03
Итого за Обед		820	32,88	33	123,48	986	
Итого за день		1 449	41,44	44,00	235,80	1 577,40	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,8	8	10,55	151,1	808
	Плюс со сметаной	280	16,21	15	43,75	329,45	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	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		550	22,87	24	99,8	665,75	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	8	21,48	156,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Птица запеченная	100	13,32	8	2,08	179,8	1 237
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	8	43,16	264,5	518
	Напиток Ягодный	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	88,5	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	33,57	22	124,6	902,3	
Итого за день		1 445	56,4	46,0	224,2	1 568,1	

(лист 6)

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

Неделя: 1

День: суббота

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	8,38	8	39,61	257	235,05
	Яичник слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	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		845	16,01	18	118,87	699,5	
Обед							
	Суп жидкий с пшеном и яйцом	250	4,19	8	20,68	138,3	1 152
	Рыба тушеная с овощами	100	12,52	9	5,33	138,1	1 070,01
	Рис припущенный	200	4,46	10	48,68	294	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		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	25,79	28	123,01	811,4	
Итого за день		1 445	41,80	46,00	241,88	1 510,90	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024							
Прим. пище	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Нера хаби-хажи пром. производства	50	0,6	4	3,7	48,0	813
	Омлет запеченный или паровой	200	14,6	15	5,13	284,6	891
	Пенинье детское	80	4,5	5	44,6	244,18	1141
	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		560	24,6	26	96,7	790,38	
Обед							
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Фриадельки "Наполн"	100	12,21	15	14,72	243,2	1 061,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	828
	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		1 440	51,9	55,0	231,1	1 723,1	

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024							
Прим. пище	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	250	8,38	9	38,01	257	874
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	871
	Булочка с маковой начинкой	100	6,43	2	57,27	272,7	1 482
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		675	17,99	12	130,53	705,1	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4	1 175
	Жаркое по-домашнему	250	18,53	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
	Пенинье детское	80	4,5	5	44,6	244,18	1141
Итого за Обед		810	27,7	33	124,2	999,58	
Итого за день		1 485	45,7	45,0	254,7	1 704,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	200	23,97	15	25,54	370,2	1 073,00
	Молоко стуженое	30	2,37	3	16,32	96,3	802
	Какао с молоком	200	3,07	4	12,3	89,7	919
	Булочка рогаликовая	100	7,54	9	61,42	240,1	775
	Хлеб пшеничный	25	2,88	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		580	42,56	33	138,59	946,6	
Обед	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	9	17,34	147,5	1 021
	Птица запеченная	100	13,32	8	2,09	179,6	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	978,03
	Итого за Обед		880	31,51	25	121,9	889,6
Итого за день		1 460	74,07	58,00	260,49	1 836,20	

(лист 10)

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

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	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	978,03
Итого за Завтрак		640	20,86	22	97,51	646,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	7	21,48	158,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Чизбургер с молочным соусом	100	12,2	12	10,07	223,4	1 633,99
	Рис припущенный	200	4,46	6	48,88	294	512
	Напиток из плодов шиповника	200	0,88		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	28,58	26	134,5	959,9
Итого за день		1 450	49,54	48,00	232,01	1 606,10	

Рацион: Основные меню ИТ ОУУ 12 лет в от. комплекс 2024							
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательная ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Булочки с начинкой сливочной	40	2,3	8	16,58	151,1	808
	Паштет из печени курицы с маслом	200	8,6	11	34,36	248	842
	Чай с лимоном	200			14,07	59,9	829
	Хлеб пшеничный	25	2,03	1	10,88	60,5	897
	Фрукт	54	0,43	0	43,08	176	1466
Итого за Завтрак		569	11,21	20	119,75	703,5	
Обед	Суп-паштет 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	3,87	7	26,61	186	988
	Компот из ягод	200	0,15		19,08	78,4	817,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,21	63,2	1 187
	Фрукт	100	0,4		3,3	37	875,03
Итого за Обед		880	27,58	28	107,23	889,2	
Итого за день		1 449	38,79	48,00	227,07	1 592,70	

Лист 1/3

Рацион: Основные меню ИТ ОУУ 12 лет в от. комплекс 2024							
Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питательная ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Хлеб пшеничный с начинкой сливочной с маслом	250	15,14	12	36,7	289,7	302
	Чай с лимоном	200	0,00		15,16	59,9	888
	Слоенка со сгущенкой	70	5,14	8	42,1	275,1	942,07
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		645	22,77	21	115,96	732,2	
Обед	Цыпленок из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124
	Голубцы свиные из мяса кур	100	13,48	14	8,48	175,1	988
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 125
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	8	43,18	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	10,83	64,8	1 147
Итого за Обед		800	27,08	28	107,6	780,5	
Итого за день		1 445	49,9	49,0	223,6	1 512,7	
Итого за период		18 917	860,57	847,00	3 033,15	21 296,45	
Среднее значение за период		1 576,42	55,06	53,82	252,76	1 774,70	