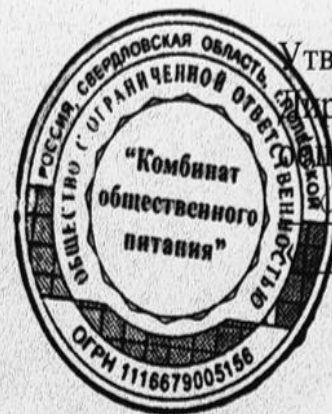


Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 41

Л.Г. Ахметова

« » 2024 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат

общественного питания»

О.Ю. Козырева

« » 2024 года

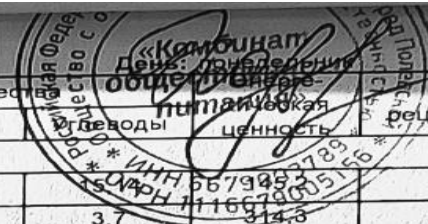
**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)
для детей 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное**

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»

Меню приготавливаемых блюд



Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя: 1		Пищевые вещества			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7	3,7	16,5	3
	Омлет запеченный или паровой	200	20,46	24	3,7	16,5	891
	Огурцы свежие порционно	30	0,24		3,78	16,5	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		505	28,64	31	49,98	596,4	
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свиной	200	12,47	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
Итого за Обед		750	19,43	27	121,25	819,5	
Итого за день		1 255	48,07	58	171,23	1415,9	

(лист 2)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс 2024		Неделя: 1		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	8,47	8	43,93	306	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		605	17,99	12	116,46	640,3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124	
	Кнедли куриные паровые с соусом сметанным с томатом	80/20	14,51	16	6,24	187,4	1 087	
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	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		700	24,39	27	81,86	645,7	
Итого за день		1 305	42,38	39	198,32	1286		

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

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	27,68	20	50,37	492,2	365
	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	1 148
Итого за Завтрак		514	42,01	33	155,78	1149,4	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
	Тефтели мясные с луком с соусом томатным	80/20	11,33	12	12,23	202,4	907
	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 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	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 2024

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	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
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	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	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		805	38,22	11	114,21	800,9	
Итого за день		1 320	58,34	48	216,9	1636	

(лист 6)

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

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	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 кудрявый с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Рыба тушеная с овощами	90	10,37	6	4,8	124,3	1 070,01
	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	1 147
Итого за Обед		690	21,69	15	106,67	696,5	
Итого за день		1 265	37,82	29	214,92	1263,4	

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

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 пром.производства	30	0,3	1	1,56	16,9	77
	Чай с лимоном	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 2024

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	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 2024

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками	190	25,86	20	27,8	397,1	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)	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	
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 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	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 комплекс 2024

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 вязкая с маслом	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	2,03		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	1 015
	Бефстроганов	90	15,7	17	5,4	271	1 050
	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	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Обед		790	28,14	27	91,78	795,8	
Итого за день		1 309	37,58	39	213,67	1441,7	

(лист 12)

Рацион: Основное меню НТ 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	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	2,03		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	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	0,12	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		1 335	41,53	35	236,08	1441,4	
Итого за период		15 641	586,45	533	2613,96	18190,3	
Среднее значение за период		651,7	24,4	22,2	108,9	757,9	

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 41
_____ Л.Г. Ахметова

« _____ » _____ 2024 года

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**

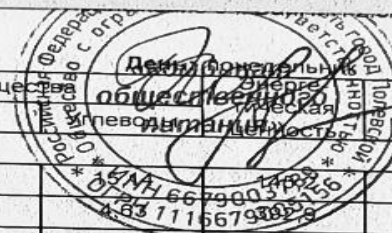
Разработано с учетом требований:

«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 блюд

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

Неделя: 1



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	5,85	7		3
	Омлет запеченный или паровой	250	25,58	30		891
	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	836
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	897
Итого за Завтрак		575	33,92	37	53,43	686
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	1 039
	Плов со свининой	250	15,59	29	58,97	444,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	928
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	1 147
	Фрукт	100	0,4		9,8	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 комплекс 2024

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	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 с соусом сметанным с томатом	100/20	18,07	19	7,46	230,4	1 087
	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	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	190/30	34,42	24	59,45	597,7	365
	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 с соусом томатным	100/20	14,13	15	15	250,2	907
	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	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и 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	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	

(лист 4)

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

(лист 6)

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

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024		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 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	1677,6	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024		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	250	3,93	5	48,62	259,1	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		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	1664,6	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024 Неделя: 2 День: среда (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога с яблоками	200	27,22	21	29,26	418	1 574
	Молоко сгущеное	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 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	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	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024		Неделя: 2		День: пятница			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			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	6	43,85	248	842	
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897	
	Зефир	54	0,43		43,09	176	1 466	
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		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс 2024		Неделя: 2		День: суббота			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	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		