

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 9

"04" 12 2024г.

Утверждаю:

Директор ООО "Азбука питания"
Е.А. Широконова

"04" 12 2024г.

Двухнедельное меню основного(организованного) горячего питания (завтрак,обед) для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных школ сопровождающиеся ограничениями в питании с установленным диагнозом сахарный диабет стоимостью 414 рублей.

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,41	6	21,53	166	14 539,14
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	100	0,4		12	47	14 541,1
Итого за Завтрак		555	13,12	10	44,67	320,4	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,13	7	13,83	124,3	14 538,5
	Сметана 20% жирности	5	0,13	1	0,17	10,2	5,8
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	19,8	15	5,72	234,3	2,07
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		885	35,69	41	46,71	701,8	
Итого за день		1 440	48,81	51	91,38	1022,2	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый отварной	50	1,49	3	3,13	41,7	819,02
	Омлет натуральный паровой	170	16,86	16	4,79	226,7	4,11
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Чай без сахара	200					10,18
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
Итого за Завтрак		570	20,81	19	32,34	377	
Обед	Морковь отварная	100	1,27	4	6,58	72	1 488
	Суп картофельный	250	3,25	3	10,75	86,3	112
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Рагу из овощей с отварным мясом	220	17,5	19	22,1	329,2	14 505,02
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		826	27,53	30	59,41	623,6	
Итого за день		1 396	48,34	49	91,75	1000,6	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из курицы	100	19,2	4	13,47	169,5	2,08
	Пюре из овощей	180	1,98	13	8,28	160,2	7,17
	Кофейный напиток	200	2,8	3	4,69	58	10,21
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
Итого за Завтрак		600	25,7	20	45,12	469,5	
Обед	Салат "Нежный"	100	1,45	7	7,6	99	14 612,35
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Печень по-строгановски (1 вариант)	100	17,9	12	3,97	198,3	2,64
	Каша гречневая вязкая со	180	5,58	4	25,18	162	845,07
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		886	32,35	33	62,49	718,7	
Итого за день		1 486	58,05	53	107,61	1188,2	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный (из	180	27,99	7	15,51	248,1	1 073,08
	Соус сметанный	20	0,3	2	0,48	19,9	1 597,01
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
Итого за Завтрак		550	30,69	9	39,64	372,9	
Обед	Салат из отварного картофеля,	100	1,73	10	16,2	163,7	1 003
	Солянка домашняя со сметаной СД	250	8,59	6	9,5	126,3	157,07
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	7,2		31,5	151	0,07
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	50	3,3	1	16,7	87	1 628
Итого за Обед		881	44,17	19	76,04	708,2	
Итого за день		1 431	74,86	28	115,68	1081,1	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы из куриной грудки с сыром	120	25,6	10	12,21	248,9	1 202,02
	Морковь тушеная с зеленым	200	3,71	10	13,7	159,4	5,4
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
Итого за Завтрак		550	31,29	20	35,93	460,5	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	100	5,08	6	6,7	103,8	1 157
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	250	13,9	4	0,85	92,5	14 613,19
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Свинина по-строгановски НЖВ	100	12,62	12	5,46	282	1 051,01
	Каша гречневая вязкая с	180	5,58	4	25,18	162	845,23
	Компот из апельсинов или мандаринов без сахара	200	0,79		7,09	37,6	636,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		876	40,97	27	60,36	756,6	
Итого за день		1 426	72,26	47	96,29	1217,1	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром с ржаным хлебом	40	4,48	3	16,44	112	810,09
	Салат Золушка	30	0,67	2	3,12	40,1	12 160,01
	Омлет фаршированный зеленым	150	10,73	12	6,89	175,6	4,47
	Кофейный напиток	200	2,8	3	4,69	58	10,21
	Фрукты свежие, кроме бананов,	130	0,52	1	15,6	61,1	14 541,1
Итого за Завтрак		550	19,2	21	46,74	446,8	
Обед	Суп из разных овощей	270	2,14	7	11,51	130,2	1 181
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Колбаска рыбная	100	17,17	4	6,95	138,3	1 028,13
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
Итого за Обед		806	30,2	23	69,2	617,5	
Итого за день		1 356	49,4	44	115,94	1064,3	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая без сахара	200	7,16	8	24,14	201,6	6,52
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
Итого за Завтрак		570	16,45	16	50,91	412,8	
Обед	Винегрет овощной с растительным	100	1,53	6	7,95	95,6	8,21
	Уха Ростовская НЖВ	250	1,71	2	13,67	77,6	1 745
	Котлета Московская.	100	15,85	17	11,68	267,4	1 161
	Капуста белокочанная тушеная	180	4,02	6	11,51	120,6	7,2
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		875	26,28	32	61,3	647,9	
Итого за день		1 445	42,73	48	112,21	1060,7	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой с	180	23,38	28	3,15	322,7	958
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
	Кисломолочный напиток	135	3,92	3	5,4	68,2	1 604
Итого за Завтрак		560	30,27	32	23,58	469,2	
Обед	Икра морковная без сахара	100	0,92	6	7,3	113,9	8,22
	Суп картофельный с мясными	250	8,95	10	7,5	152	123
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Говядина в кисло-сладком соусе (1	100	14,01	11	5,22	202	1 633,97
	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	7,2		31,5	151	0,07
	Напиток апельсиновый или мандариновый без сахара	200	0,15		1,41	7,1	925,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		876	34,23	28	68,01	704,7	
Итого за день		1 436	64,5	60	91,59	1173,9	

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты (биточки) из кур паровые	90	15,87	15	9,44	236,4	2,39
	Каша гречневая вязкая с	150	4,65	4	20,99	135	845,23
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
	Итого за Завтрак	585	22,59	19	52,41	467,6	
Обед	Морковь отварная	100	1,27	4	6,58	72	1 488
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,77	6	11,52	103,6	14 538,5
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Говядина тушеная	100	11,76	10	1,48	166	1 633,97
	Рагу из овощей с кашей (крупа	180	5,13	7	19,62	158,4	1 651,06
	Компот из ягод без сахара	200	0,2		1,46	8,8	917,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед	886	26,13	31	55,74	622,7		
Итого за день	1 471	48,72	50	108,15	1090,3		

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	180	6,44	8	21,73	181,4	6,52
	Кофейный напиток	200	2,8	3	4,69	58	10,21
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	155	0,62	1	18,6	72,9	14 541,1
	Итого за Завтрак	555	11,18	12	51,7	347,1	
Обед	Салат Рыжик	100	6,18	13	4,28	159,9	75
	Суп картофельный	250	3,25	3	10,75	86,3	112
	Мясо кур отварное (для первых	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Куры отварные (I вариант)	100	17,51	18		229,1	2,21
	Капуста белокочанная тушеная	180	4,02	6	11,51	120,6	7,2
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3	11,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед	886	37,08	43	54,31	751,5		
Итого за день	1 441	48,26	55	106,01	1098,6		

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный без	180	22,85	30	16,79	433,3	1 073,05
	Соус сметанный	20	0,3	2	0,48	19,9	1 597,01
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
Итого за Завтрак		550	25,61	32	41,69	561,8	
Обед	Салат из свеклы с растительным	100	1,42	7	8,64	103,6	9,52
	Рассольник ленинградский со	250	2,64	6	23,77	163,6	1 030,11
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Рагу из курицы с овощами	220	23,06	8	19,27	239	2,12
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		826	34,16	25	76,96	666,5	
Итого за день		1 376	59,77	57	118,65	1228,3	

(лист 12)

Рацион: Меню 12-18 лет (1 смена) завтрак, обед) | Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат картофельный с морковью и	60	1,64	4	5,73	67,6	1 600,04
	Бигус	200	18,27	18	10,28	274,4	1 191
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	14,63	64,8	1 148
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
Итого за Завтрак		605	22,52	23	45,04	463,2	
Обед	Горошек зеленый отварной	100	2,98	5	6,25	83,4	819,02
	Суп перловый вегетарианский	250	1,65	3	12,06	79,4	1,7
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Оладьи из печени	100	18,07	11	14,85	234,7	319
	Овощи отварные	180	5,4	5	18	135	1 650
	Отвар шиповника	200					11,25
Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628	
Итого за Обед		886	33,41	28	66,24	646,4	
Итого за день		1 491	55,93	51	111,28	1109,6	
Итого за период		17 195	671,63	593	1266,54	13334,9	
Среднее значение за период		1 432,9	56	49,4	105,5	1111,2	

Составил

Утвердил _____

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №

" 04 " 12 2024г.

Утверждаю:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А.Широканова

2024г.

Двухнедельное меню основного(организованного) горячего питания (завтрак,обед) для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ сопровождающиеся ограничениями в питании с установленным диагнозом сахарный диабет стоимостью 414 рублей.

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо отварное шт	40	4,06	4	0,22	50,2	349,01
	Каша жидкая молочная гречневая	150	5,34	5	17,94	138,3	14 539,14
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	125	0,5	1	15	58,8	14 541,1
	Итого за Завтрак		540	11,49	10	40,74	287,1
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Борщ с капустой и картофелем	210	1,49	5	9,68	87	14 538,5
	Сметана 20% жирности	5	0,13	1	0,17	10,2	5,8
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Бигус	220	19,8	15	5,72	234,3	2,07
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной.	50	4,25	2	21,25	129,5	1 147
Итого за Обед		755	32,58	34	40,85	600,5	
Итого за день		1 295	44,07	44	81,59	887,6	

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	1,88	25	819,02
	Омлет натуральный паровой	150	14,88	14	4,23	200	4,11
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Чай без сахара	200					10,18
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
	Итого за Завтрак		530	18,23	16	30,53	333,6
Обед	Морковь отварная	60	0,76	3	3,95	43,2	1 488
	Суп картофельный	200	2,6	3	8,6	69	112
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Рагу из овощей с отварным мясом	200	15,91	17	20,09	299,2	14 505,02
	Компот из свежих яблок без сахара	200	0,2		4,9	22,2	10,2
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		706	24,12	26	49,28	530,1	
Итого за день		1 236	42,35	42	79,81	863,7	

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек из курицы	90	17,28	4	12,12	152,5	2,08
	Пюре из овощей	150	1,65	11	6,9	133,5	7,17
	Кофейный напиток	200	2,8	3	4,69	58	10,21
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Фрукты свежие	100	0,4		12	47	14 541,01
	Итого за Завтрак		560	23,45	18	42,39	425,8
Обед	Салат "Нежный"	60	0,87	4	4,56	59,4	14 612,35
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	5	7,36	109,7	124
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Печень по-строгановски (1 вариант)	90	16,11	11	3,57	178,4	2,64
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150	4,65	4	20,99	135	845,07
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед		756	28,66	28	53,02	604,8	
Итого за день		1 316	52,11	46	95,41	1030,6	

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный (из	160	24,88	6	13,78	220,6	1 073,08
	Соус сметанный	20	0,3	2	0,48	19,9	1 597,01
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	25	1,65		8,35	43,5	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
	Итого за Завтрак		530	27,58	8	37,91	345,4
Обед	Салат из отварного картофеля,	60	1,04	6	9,72	98,2	1 003
	Солянка домашняя со сметаной СД	200	6,87	5	7,6	101,1	157,07
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1 237
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	6		26,25	125,8	0,07
	Отвар шиповника	200					11,25
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед		746	39,57	13	57,4	566,2	
Итого за день		1 276	67,15	21	95,31	911,6	

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зразы из куриной грудки с сыром	100	21,34	9	10,17	207,4	1 202,02
	Морковь тушеная с зеленым	170	3,16	8	11,64	135,5	5,4
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Итого за Завтрак	500	26,48	17	31,83	395,1	
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром	60	3,05	4	4,02	62,3	1 157
	Бульон куриный с зеленью и яйцом	200	11,12	3	0,68	74	14 613,19
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Свинина по-строгановски НЖВ	100	12,62	12	5,46	282	1 051,01
	Каша гречневая вязкая с	150	4,65	4	20,99	135	845,23
	Компот из апельсинов или мандаринов без сахара	200	0,79		7,09	37,6	636,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Итого за Обед	746	34,57	23	49,98	652,2	
Итого за день	1 246	61,05	40	81,81	1047,3		

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая без сахара	180	6,44	8	21,73	181,4	6,52
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Чай с молоком	200	1,45	2	2,35	30	10,19
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
	Итого за Завтрак	550	15,73	16	48,5	392,6	
Обед	Винегрет овощной с растительным	60	0,92	4	4,77	57,3	8,21
	Уха Ростовская НЖВ	200	1,37	1	10,94	62,1	1 745
	Котлета Московская.	90	14,27	15	10,51	240,7	1 161
	Капуста белокочанная тушеная	150	3,35	5	9,59	100,5	7,2
	Напиток Ягодка (без сахара)	200	0,2		1,46	8,4	930,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед	735	22,42	25	48,96	529,9		
Итого за день	1 285	38,15	41	97,46	922,5		

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой с	150	19,48	24	2,63	268,9	958
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Кисломолочный напиток	135	3,92	3	5,4	68,2	1 604
	Итого за Завтрак	520	25,71	27	19,72	398	
Обед	Икра морковная без сахара	60	0,55	3	4,38	68,3	8,22
	Суп картофельный с мясными	200	7,16	8	6	121,6	123
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Говядина в кисло-сладком соусе (1	100	14,01	11	5,22	202	1 633,97
	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	6		26,25	125,8	0,07
	Напиток апельсиновый или мандариновый без сахара	200	0,15		1,41	7,1	925,03
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
	Итого за Обед	746	30,21	22	55	586,1	
Итого за день	1 266	55,92	49	74,72	984,1		

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты (биточки) из кур паровые	70	12,34	12	7,34	183,8	2,39
	Каша гречневая вязкая с	130	4,03	3	18,19	117	845,23
	Чай без сахара	200					10,18
	Лимон	5	0,27		0,9	5	9,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	100	0,4		12	47	14 541,1
Итого за Завтрак	525	18,36	15	45,11	387,6		
Обед	Морковь отварная	60	0,76	3	3,95	43,2	1 488
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4	9,22	82,8	14 538,5
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Говядина тушеная	90	10,58	9	1,33	149,4	1 633,97
	Рагу из овощей с кашей (круп	150	4,28	6	16,35	132	1 651,06
	Компот из ягод без сахара	200	0,2		1,46	8,8	917,01
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед	756	23,24	26	47,39	530,1		
Итого за день	1 281	41,6	41	92,5	917,7		

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,37	6	18,11	151,2	6,52
	Кофейный напиток	200	2,8	3	4,69	58	10,21
	Хлеб ржаной (I вариант)	20	1,32		6,68	34,8	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	135	0,54	1	16,2	63,5	14 541,1
	Итого за Завтрак	505	10,03	10	45,68	307,5	
Обед	Салат Рыжик	60	3,71	8	2,57	95,9	75
	Суп картофельный	200	2,6	3	8,6	69	112
	Мясо кур отварное (для первых	10	2,29	2	0,09	23,6	1 052
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Куры отварные (I вариант)	90	15,76	16		206,2	2,21
	Капуста белокочанная тушеная	150	3,35	5	9,59	100,5	7,2
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,83		12,6	53,3	11,13
	Хлеб ржаной (I вариант)	45	2,97	1	15,03	78,3	1 628
Итого за Обед	756	31,54	35	48,53	627,2		
Итого за день	1 261	41,57	45	94,21	934,7		

Рацион: Меню 7-11 лет (1 смена) завтрак, обед) Н Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный без	150	19,04	25	13,99	361,1	1 073,05
	Соус сметанный	20	0,3	2	0,48	19,9	1 597,01
	Чай без сахара	200					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	30	1,98		10,02	52,2	1 628
	Фрукты свежие, кроме бананов,	120	0,48		14,4	56,4	14 541,1
	Итого за Завтрак	520	21,8	27	38,89	489,6	
Обед	Салат из свеклы с растительным	60	0,85	4	5,19	62,1	9,52
	Рассольник ленинградский со	200	2,12	5	19,02	130,9	1 030,11
	Мясо говядины отварное	10	3	3		35,2	1 053
	Зелень свежая	1	0,03		0,05	0,4	1 335
	Рагу из курицы с овощами	200	20,96	7	17,52	217,3	2,12
	Компот из кураги (без сахара)	200	1,04		10,2	46,4	932,02
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 628
Итого за Обед	706	30,31	19	63,67	553,2		
Итого за день	1 226	52,11	46	102,56	1042,8		
Итого за период	12 688	496,08	415	895,38	9542,6		
Среднее значение за период	1 268,8	49,6	41,5	89,5	954,3		

Составил

Утвердил _____