

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 100

Д. В. Язовских

« _____ » _____ 2023 года

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат

«Комбинат общественного питания»

 О.Ю. Козырева

« _____ » _____ 2023 года



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

Разработано с учетом требований:

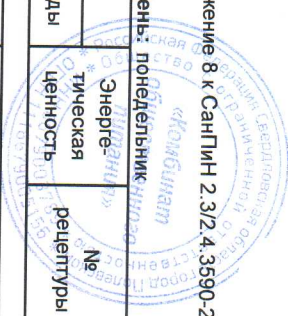
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

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

День: понедельник



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
	Омлет натуральный	150	15,09	19	2,77	240,3	972
	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Итого за Завтрак	Хлеб ржаной	445	20,04	29	48,9	540,9	
Обед	Суп с вермишелью	200	1,94	2	13,95	80,7	1 039
	Плов со свинойной	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
Итого за Обед		650	19,03	27	111,45	772,5	
Итого за День		1 095	39,07	56	160,35	1313,4	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс: Неделя: 1 День: вторник (лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883	
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971	
	Булочка домашняя	100	7,55	12	61,85	394	769	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Итого за Завтрак		625	15,88	21	130,62	801,4	
	Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,11	5	15,01	118,9	1 030
Печень тушеная с овощами		200	2,59	2	23,03	235,7	1 170	
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		650	9,64	8	83,49	580,9		
Итого за День		1 275	25,52	29	214,11	1382,3		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	150	22,47	14	23,94	355,5	1 073
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 142
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Завтрак		461	28,73	19	98,69	728	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,65	5	8,08	84,3	124
	Тертелли мясные с рисом	90	10,85	21	7,19	262,3	1 062
	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
	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	710	23,38	33	100,85	824	
	Итого за день	1 171	52,11	52	199,54	1552	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1 111
	Чай яблочный	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
	Итого за Завтрак	525	12,76	10	110,64	630,6	
	Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118
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 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		56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
Итого за Обед		746	25,27	23	142,05	915,1	
Итого за день		1 271	38,03	33	252,69	1545,7	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс: Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

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	12,47	24	47,18	450,8	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	Завтрак	465	17	32	90,9	722,3	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139
	Ренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Рагу из птицы	200	22,85	9	23,28	261,9	1 071
	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
	Итого за Обед	Обед	665	33,77	14	89,85	633,6
Итого за День		1 130	50,77	46	180,75	1355,9	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс: Неделя: 1 День: суббота (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье Детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
	Каша овсяная Геркулес жидкая	200	3,11	6	18,49	230	850
	Молочная с маслом сливочным						
	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	Завтрак	581	9,8	11	97,31	625,3	
Обед	Суп куриный с пшеном и яйцом	200	3,35	3	16,54	110,7	1 152
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1 237
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	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	Обед	690	32,24	10	90,83	661,2
Итого за День		1 271	42,04	21	188,14	1286,5	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс: Неделя: 2 День: понедельник

(лист 7)

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
	Омлет натуральный	150	15,35	18	2,78	235,8	891
	Икра кабачковая пром. производства	30	0,36	2	2,22	29,1	813
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Итого за Завтрак		445	20,33	28	54,01	556,3	
Обед	Суп Крестьянский с круглой, сметаной	200	2,38	5	13,14	109,6	1 058
	Гуляш из мяса свинины	100	13,35	25	3,88	275	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
Итого за Обед		700	26,27	36	103,3	846	1 147
Итого за день		1 145	46,6	64	157,31	1402,3	

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс: Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,79	7	55,95	254,3	235,05
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Язычок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Итого за Завтрак		495	15,06	16	125,22	649,8
Обед	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5	10,79	92,4	1 175
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	15,33	8	3,28	136,7	1 070
	Пюре картофельное	150	3,29	5	22,09	147,7	995
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Обед		690	24,81	19	73,84	563,2	1 147
Итого за день		1 185	39,87	35	199,06	1213	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: среда

(лист 9)

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	4,34	5	38,3	214,6	848
	Печенье детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1141
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1188
	Фрукт	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Итого за Завтрак		631	11,17	11	122,83	637,3	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	3,03	6	13,87	118	1021
	Птица запеченная	90	20,98	1	1,88	161,8	1237
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990
	Компот из кураги	200	0,78		22,62	101	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Обед		690	32,49	17	95,25	733,4	
Итого за день		1321	43,66	28	218,08	1370,7	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: четверг

(лист 10)

Примем 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	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	1147	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Итого за Завтрак		490	19,36	14	85,62	526,4		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4	17,18	125,3	139	
	Ренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943	
	Печень по-строгановски	90	1,82	6	3,24	229	1076	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	6,64	5	30,02	188,3	822	
	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	1147	
	Булочка Дорожная.	100	7,35	18	57,59	314,8	770	
	Итого за Обед		800	26,65	34	164,3	1143,3	
	Итого за день		1290	46,01	48	249,92	1669,7	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс: Неделя: 2 День: пятница (лист 11)

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 жидкая с маслом сливочным	200	4,2	8	26,2	240	1111
	Чай с сахаром	200					
	Хлеб пшеничный	25	2,03		14,97	59,9	828
Итого за Завтрак		465	8,73	16	69,92	511,5	897
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4	12,6	126,4	1015
	Жаркое по-домашнему	200	19,53	20	16,98	325,4	893,01
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
Итого за Обед		650	28,28	25	71,47	64,8	1147
Итого за День		1115	37,01	41	141,39	1167	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс: Неделя: 2 День: суббота (лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,8	9	31,8	240	883	
	Чай с лимонном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Булочка с маковой начинкой	80	5,14	2	45,81	216,2	1462,02	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03	
	Итого за Завтрак		605	13,43	11	114,77	623,6	
	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	1126	
	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	
Итого за Обед		25	2,03		12,2	60,5	894,01	
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1147	
	Итого за День		710	24,14	25	97,72	697,8	
	Итого за период		14584	37,57	36	212,49	1321,4	
	Среднее значение за период		607,7	20,8	20,4	98,9	690,8	

Составил  Селезнева О.А.

Утвердил _____



Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 100

« _____ » _____ Д. В. Язовских
2023 года

Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат
«Комбинат ответственного питания»

О.Ю. Козырева
2023 года



**Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед)
для детей 5-11 кг 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»

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс : Неделя: 1

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник



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
	Омлет натуральный	200	20,12	25	3,69	320,4	972
	Икра кабачковая пром. производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Чай с лимонном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Итого за Завтрак		515	25,31	37	51,3	640,4	
Обед	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Плов со свинойной	250	15,59	29	58,97	563,6	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
Итого за Обед		750	22,63	32	126,72	905,4	
Итого за День		1 265	47,94	69	178,02	1545,8	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс : Неделя: 1 День: вторник (лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,25	12	39,75	300	883
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Булочка домашняя	100	7,55	12	61,85	394	769
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Итого за Завтрак		675	17,33	24	138,57	861,4
Обед	Рассолник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,7	1 030
	Печень тушеная с овощами	250	3,24	2	28,79	294,6	1 170
	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		750	10,82	9	93,01	669,6	
Итого за День		1 425	28,15	33	231,58	1531	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс : Неделя: 1 День: среда (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг творожно-манный	180	26,96	17	28,73	426,6	1 073	
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 142	
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188	
	Печенье детское	84	6,3	8	62,5	341,9	1 141	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Итого за Завтрак		519	35,32	25	124,32	913,1		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,06	6	10,11	105,4	124	
	Тефтели мясные с рисом	100	12,06	23	7,99	291,4	1 062	
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126	
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9	516	
	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		820	26,97	38	115,67	947,7	
	Итого за день		1 339	62,29	63	239,99	1860,8	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс : Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300	1 111
	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
	Итого за Завтрак		575	13,81	13	117,19	690,6
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	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 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	56	4,2	5	41,66	227,9	1 141
Итого за Обед		856	28,29	25	157,72	1031,9	
Итого за день		1 431	42,1	38	274,91	1722,5	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс ; Неделя: 1 День: пятница (лист 5)

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	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	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Рагу из птицы	250	28,56	12	29,1	327,3	1071
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Итого за Обед		765	40,66	19	106,63	64,8	1147
Итого за День		1280	60,78	56	202,66	1565,4	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс ; Неделя: 1 День: суббота (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Печенье Детское	56	4,2	5	41,66	227,9	1141
	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	250	3,89	7	23,12	287,5	850
	Чай с лимонном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
	Фрукт	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		656	12,71	13	112,57	747,6	
Обед	Суп куриный с пшеном и яйцом	250	4,19	4	20,68	138,3	1152
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1237
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	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	1147
Итого за Обед		700	34,33	10	87,82	657,6	
Итого за День		1356	47,04	23	200,39	1405,2	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс : Неделя: 2

День: понедельник

(лист 7)

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
	Омлет натуральный	200	20,46	24	3,7	314,3	891
	Икра кабачковая пром. производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Чай с лимонном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Итого за Завтрак		515	25,68	36	56,41	654,2	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,97	7	16,43	137	1 058
	Гуляш из мяса свинины	110	14,69	27	4,27	302,5	437,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,89	7	47,95	293,9	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
	Итого за Обед	810	30,17	42	118,97	974,4	
	Итого за день	1 325	55,85	78	175,38	1628,6	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс : Неделя: 2 День: вторник (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,74	9	69,94	317,9	235,05
	Чай ягодный	200	0,1		14,97	59,9	971
	Рызок слоеный	70	5,14	9	42,1	275,1	956,01
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Итого за Завтрак	545	17,01	18	139,21	713,4	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	250	2,39	6	13,49	115,4	1 175
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	17,03	9	3,65	151,9	1 070
	Пюре картофельное	200	4,39	7	29,45	196,9	995
	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
Итого за Обед	800	28,09	23	84,27	650,6		
Итого за день	1 345	45,1	41	223,48	1364		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	5,42	6	47,88	268,2	848
	Чай с сахаром	200					
	Печенье Детское	84	6,3	8	15,97	63,8	1188
	Хлеб пшеничный	25	2,03		62,5	341,9	1141
	Хлеб ржаной	25	2,13		12,2	60,5	897
	Фрукт	150	0,6	1	10,63	64,8	1148
	Итого за Завтрак	734	16,48	16	163,88	869,7	976,03
Обед	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1021
	Птица запеченная	100	23,32	2	2,09	179,8	1237
	Рис припущенный	200	4,46	6	46,68	294	512
	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	1147
	Итого за Обед	800	36,51	16	111,56	847,6	
Итого за День	1534	52,99	32	275,44	1717,3		

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс : Неделя: 2 День: четверг (лист 10)

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	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	1147
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Итого за Завтрак	540	22,12	16	97,52	599,2	
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6
Гренки из пшеничного хлеба		10	1,3		7,81	40	943
Печень по-строгановски		100	2,02	7	3,6	254,4	1076
Каша гречневая рассыпчатая с овощами		200	8,86	6	40,02	251,1	822
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	1147
Булочка дорожная.		100	7,35	18	57,59	314,8	770
Итого за Обед		910	30,25	38	178,96	1262,8	
Итого за День		1450	52,37	54	276,48	1862	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс ; Неделя: 2 День: пятница (лист 11)

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 речневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300	1 111
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
Итого за Завтрак		515	9,78	19	76,47	571,5	
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5	15,75	158	1 015
	Жаркое по-домашнему	250	24,42	25	21,23	406,8	893,01
	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
Итого за Обед		750	34,28	31	78,87	768,5	
Итого за День		1 265	44,06	50	155,34	1340	

Рацион: Основное меню НТ ШУ 12 лет и ст комплекс ; Неделя: 2 День: суббота (лист 12)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,25	12	39,75	300	883	
	Чай с лимонном	200	0,06		15,16	59,9	686	
	Булочка с маковой начинкой	80	5,14	2	45,81	216,2	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		655	14,88	14	122,72	683,6	
	Обед	Щи из свежей и морской капусты с картошкой со сметаной	250	2,15	6	10,56	109,4	1 048
	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	200	7,89	7	47,95	293,9	516	
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01	
Итого за Обед		25	2,13	1	10,63	64,8	1 147	
Итого за День		820	27,96	29	112,84	813,9		
Итого за период		1 475	42,84	43	235,56	1497,5		
Среднее значение за период		16 490	581,51	580	2669,23	19040,1		
Итого за период		687,1	24,2	24,2	111,2	793,3		

Составил  Селезнева О.А.

Утвердил _____

