

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая 150/5 | 155 | 6 | 4 | 28 | 175 | 208,04 |
| | Омлет паровой 60 | 60 | 6 | 7 | 1 | 98 | 215 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | 304 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 19 | 22 | 78 | 593 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром и чесноком 80 | 80 | 5 | 9 | 8 | 138 | 50,03 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, свининой, сметаной 250/15/5 | 270 | 2 | 5 | 9 | 96 | 55,02 |
| | Плов из говядины 200. | 200 | 21 | 21 | 34 | 418 | 265 |
| | Компот из изюма | 200 | | | 21 | 82 | 310 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 30 | 2 | | 14 | 63 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 820 | 33 | 35 | 99 | 874 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка с повидлом 100 | 100 | 6 | 4 | 58 | 296 | 280,01 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 2 | 2 | 17 | 87 | 7 |
| Итого за Полдник | | 300 | 8 | 6 | 75 | 383 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Овощи натуральные соленые (порциями) 60 | 60 | | | 1 | 8 | 7 |
| | Шницель рыбный натуральный (минтай) 90 | 90 | 13 | 9 | 8 | 166 | 330 |
| | Картофель отварной с маслом 150/5 | 155 | 3 | 5 | 23 | 151 | 144 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 4 |
| | Хлеб пшеничный 20 | 20 | 2 | | 10 | 44 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 565 | 21 | 14 | 64 | 484 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5 | 5 | 8 | 100 | 299 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 5 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 500 | 86 | 82 | 324 | 2434 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с молоком гущеным 150/30 | 180 | 28 | 22 | 40 | 470 | 239 |
| | Яйца вареные. | 40 | 5 | 4 | | 59 | 10 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Сыр 10гр. | 10 | 3 | 3 | | 45 | 15 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 630 | 44 | 41 | 89 | 909 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов 80 | 80 | 1 | 3 | 3 | 39 | 15 |
| | Суп картофельный с макаронами и курицей 250/15 | 265 | 10 | 7 | 22 | 189 | 61 |
| | Котлеты рубленые из птицы 90 | 90 | 14 | 9 | 14 | 195 | 136 |
| | Каша гречневая рассыпчатая 150 | 150 | 9 | 5 | 49 | 263 | 183,03 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2 | | 30 | 123 | 311 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 865 | 42 | 24 | 150 | 975 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Шанежка наливная | 100 | 6 | 8 | 33 | 237 | 284 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 92 | 389 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 8 | 53 | 329 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Икра кабачковая 80 | 80 | 2 | 4 | 7 | 64 | 190 |
| | Гуляш 60/60 | 120 | 17 | 17 | 4 | 237 | 96,02 |
| | Рагу из овощей 150 | 150 | 3 | 14 | 18 | 220 | 158,01 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 630 | 28 | 35 | 70 | 722 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Кефир 200 | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 625 | 127 | 113 | 370 | 3035 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша овсяная молочная жидкая 150/5 | 155 | 6 | 8 | 25 | 188 | 206,03 |
| | Омлет натуральный 60 | 60 | 5 | 8 | 1 | 127 | 234,01 |
| | Сыр 10гр. | 10 | 3 | 3 | | 45 | 15 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | 304 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 21 | 23 | 75 | 614 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты 80 | 80 | 2 | 2 | 11 | 76 | 6,02 |
| | Суп картофельный с бобовыми и гречками со свининой 250/15 | 265 | 8 | 4 | 32 | 208 | 60,03 |
| | Печень по-строгановски 100 | 100 | 19 | 13 | 3 | 210 | 130,03 |
| | Макароны изделия отварные 150 | 150 | 5 | 4 | 32 | 189 | 227 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | | | 22 | 85 | 331,01 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 875 | 40 | 23 | 132 | 934 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье 100 | 100 | 6 | 17 | 68 | 440 | 0,04 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 2 | 2 | 17 | 87 | 7 |
| Итого за Полдник | | 300 | 8 | 19 | 85 | 527 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Рыба припущенная (минтай) 90/20. | 110 | 21 | 4 | 1 | 127 | 79,05 |
| | Рис припущенный 150 | 150 | 4 | 5 | 37 | 209 | 512 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Горошек зеленый отварной 60 | 60 | 2 | 1 | 4 | 42 | 8,46 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 610 | 33 | 17 | 83 | 645 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 600 | 108 | 87 | 382 | 2846 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Пудинг из творога со сгущенным молоком 150/20 | 170 | 22 | 7 | 34 | 303 | 222 |
| | Сыр 10гр. | 10 | 3 | 3 | | 45 | 15 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 570 | 33 | 15 | 83 | 617 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоками 80 | 80 | 1 | 3 | 7 | 61 | 19 |
| | Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 250/15/5 | 270 | 5 | 7 | 12 | 133 | 58,03 |
| | Рыба запеченная в омлете (горбуша) 100 | 100 | 14 | 5 | 3 | 115 | 81,02 |
| | Картофельное пюре 150 | 150 | 3 | 6 | 22 | 151 | 146 |
| | Компот из кураги | 200 | 1 | | 16 | 74 | 310,01 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 880 | 30 | 21 | 92 | 700 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка Домашняя 100 | 100 | 4 | 3 | 33 | 223 | 424,01 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5 | 5 | 8 | 100 | 299 |
| Итого за Полдник | | 300 | 9 | 8 | 41 | 323 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная 60 | 60 | 1 | | 11 | 81 | 55,05 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Котлеты рубленые из индейки 90/60 | 150 | 22 | 29 | 22 | 441 | 268,12 |
| | Каша перловая рассыпчатая 150/5 | 155 | 4 | 2 | 20 | 201 | 184,02 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 655 | 33 | 38 | 94 | 990 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Кефир 200 | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 605 | 111 | 87 | 318 | 2730 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная жидкая 150/5 | 155 | 6 | 5 | 30 | 190 | 208,05 |
| | Омлет с сыром запеченый 60 | 60 | 7 | 9 | 1 | 112 | 4,13 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | 304 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 20 | 25 | 80 | 622 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов 100 | 100 | 1 | 3 | 4 | 43 | 14 |
| | Суп крестьянский с крупой, говядиной, сметаной 250/15/5 | 270 | 7 | 7 | 14 | 149 | 67,02 |
| | Биточки из свинины 95 | 95 | 14 | 17 | 14 | 366 | 268,08 |
| | Макароны изделия отварные 150 | 150 | 5 | 4 | 32 | 189 | 227 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | | 20 | 88 | 388 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 895 | 34 | 31 | 116 | 1001 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Вафли | 100 | 5 | 2 | 67 | 200 | 0,03 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| Итого за Полдник | | 300 | 5 | 2 | 76 | 235 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Печень тушенная в сметанном соусе 100 | 100 | 13 | 9 | 4 | 149 | 2,81 |
| | Картофельное пюре 150 | 150 | 3 | 6 | 22 | 151 | 146 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5 | 5 | 8 | 100 | 299 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 530 | 27 | 20 | 66 | 566 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 540 | 92 | 83 | 345 | 2550 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая 180/5 | 185 | 7 | 9 | 30 | 232 | 205 |
| | Яйца вареные. | 40 | 5 | 4 | | 59 | 10 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Сыр 10гр. | 10 | 3 | 3 | | 45 | 15 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 635 | 23 | 28 | 79 | 671 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с изюмом 80 | 80 | 1 | 1 | 15 | 76 | 26 |
| | Рассольник ленинградский со свининой, сметаной 250/15/5 | 270 | 2 | 4 | 13 | 97 | 56,01 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) 150 | 150 | 26 | 14 | 5 | 245 | 80,01 |
| | Картофельное пюре с морковью 180 | 180 | 4 | 5 | 23 | 169 | 177,02 |
| | Компот из свежих плодов (яблок) | 200 | | | 14 | 56 | 312 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 960 | 39 | 24 | 102 | 809 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Пряники 100 | 100 | 5 | 10 | 70 | 280 | 411,02 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 92 | 389 |
| Итого за Полдник | | 300 | 6 | 10 | 90 | 372 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Овощи тушеные с мясом 200 | 200 | 20 | 21 | 19 | 342 | 125 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 9 | 38 | 4 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 490 | 26 | 28 | 60 | 612 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 585 | 100 | 95 | 338 | 2590 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 1

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой (пшено) 200 | 200 | 4 | 4 | 15 | 109 | 76 |
| | Омлет паровой 60 | 60 | 6 | 7 | 1 | 98 | 215 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | 304 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 17 | 22 | 65 | 527 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из моркови 80 | 80 | 1 | | 11 | 81 | 62 |
| | Суп из овощей с говядиной, сметаной 250/15/5 | 270 | 2 | 4 | 12 | 96 | 69,02 |
| | Плов из индейки 270 | 270 | 5 | 13 | 50 | 333 | 403 |
| | Компот из изюма | 200 | | | 21 | 82 | 310 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 900 | 14 | 17 | 126 | 758 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье 50 | 50 | 2 | | 27 | 188 | 0,12 |
| | Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15 | 55 | 4 | 12 | | 129 | 2 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| Итого за Полдник | | 305 | 6 | 12 | 36 | 352 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Икра кабачковая 80 | 80 | 2 | 4 | 7 | 64 | 190 |
| | Котлеты рубленые из индейки 90/60 | 150 | 22 | 29 | 22 | 441 | 268,12 |
| | Макароны отварные с овощами 150 | 150 | 4 | 6 | 23 | 174 | 233 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 2 | 2 | 17 | 87 | 7 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 660 | 36 | 41 | 101 | 932 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 725 | 79 | 97 | 335 | 2695 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|--------------|------------------|------------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша молочная "Дружба" 150/5 | 155 | 5 | 7 | 25 | 184 | 210,04 |
| | Яйца вареные. | 40 | 5 | 4 | | 59 | 10 |
| | Сыр 10гр. | 10 | 3 | 3 | | 45 | 15 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 605 | 21 | 26 | 74 | 623 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат витаминный 80 | 80 | 1 | 4 | 10 | 75 | 21 |
| | Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной 250/15/5 | 270 | 7 | 11 | 17 | 200 | 56 |
| | Печень по-строгановски 100 | 100 | 19 | 13 | 3 | 210 | 130,03 |
| | Картофельное пюре 150 | 150 | 3 | 6 | 22 | 151 | 146 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2 | | 30 | 123 | 311 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 880 | 38 | 34 | 114 | 925 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Шанежка наливная | 100 | 6 | 8 | 33 | 237 | 284 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5 | 5 | 8 | 100 | 299 |
| Итого за Полдник | | 300 | 11 | 13 | 41 | 337 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Зразы "школьные" 90 | 90 | 11 | 16 | 11 | 212 | 105 |
| | Капуста тушеная 150 | 150 | 4 | 4 | 15 | 116 | 148 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 530 | 21 | 27 | 67 | 595 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 515 | 97 | 105 | 304 | 2580 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Омлет с зеленым горошком | 200 | 18 | 20 | 5 | 273 | 235 |
| | Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15 | 65 | 5 | 7 | 15 | 146 | 2,04 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | 304 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 27 | 30 | 49 | 571 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов 100 | 100 | 1 | 3 | 4 | 43 | 14 |
| | Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной 250/15/5 | 270 | 5 | 6 | 13 | 131 | 58,01 |
| | Кнели куриные с рисом 110 | 110 | 19 | 16 | 8 | 255 | 142 |
| | Рагу из овощей 150/5 | 155 | 3 | 7 | 16 | 148 | 158,02 |
| | Напиток лимонный | 180 | | | 10 | 40 | 313 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 895 | 34 | 32 | 83 | 783 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом 75 гр. | 75 | 5 | 4 | 21 | 141 | 280,04 |
| | Пряники 40 | 40 | 2 | 4 | 28 | 113 | 411,01 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 92 | 389 |
| Итого за Полдник | | 315 | 8 | 8 | 69 | 346 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из моркови 80 | 80 | 1 | | 11 | 81 | 62 |
| | Тефтели из говядины 90/20 | 110 | 10 | 12 | 12 | 200 | 108 |
| | Макароны отварные с овощами 150 | 150 | 4 | 6 | 23 | 174 | 233 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 620 | 21 | 18 | 87 | 656 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 645 | 96 | 93 | 295 | 2482 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным 150/20 | 170 | 21 | 15 | 33 | 356 | 272 |
| | Яйца вареные. | 40 | 5 | 4 | | 59 | 10 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Сыр 10гр. | 10 | 3 | 3 | | 45 | 15 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 37 | 34 | 82 | 795 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Сельдь с луком 60 | 60 | 5 | 13 | 2 | 142 | 89 |
| | Суп картофельный с макаронами и курицей 250/15 | 265 | 10 | 7 | 22 | 189 | 61 |
| | Котлеты рубленые из индейки 90/60 | 150 | 22 | 29 | 22 | 441 | 268,12 |
| | Картофель отварной с маслом 150/5 | 155 | 3 | 5 | 23 | 151 | 144 |
| | Компот из кураги | 200 | 1 | | 16 | 74 | 310,01 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 910 | 47 | 54 | 117 | 1163 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Ватрушка с повидлом 100 | 100 | 6 | 4 | 58 | 296 | 280,01 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5 | 5 | 8 | 100 | 299 |
| Итого за Полдник | | 300 | 11 | 9 | 66 | 396 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Горошек зеленый отварной 60 | 60 | 2 | 1 | 4 | 42 | 8,46 |
| | Овощи тушеные с мясом (свинина) 230 | 230 | 18 | 21 | 18 | 338 | 125,04 |
| | Бутерброд с маслом 30/10 | 40 | | 8 | | 75 | 1 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| Итого за Ужин | | 570 | 23 | 30 | 44 | 567 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Кефир 200 | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 600 | 124 | 132 | 317 | 3021 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша гречневая молочная жидкая 200/5 | 205 | 9 | 9 | 35 | 259 | 183 |
| | Омлет натуральный 60 | 60 | 5 | 8 | 1 | 127 | 234,01 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Сыр 10гр. | 10 | 3 | 3 | | 45 | 15 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | 304 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 675 | 24 | 31 | 85 | 751 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из моркови 80 | 80 | 1 | | 11 | 81 | 62 |
| | Суп из овощей со свининой, сметаной 250/15/5 | 270 | 7 | 8 | 12 | 150 | 69,03 |
| | Рыба припущенная (горбуша) 100/20 | 120 | 17 | 5 | 1 | 113 | 79,03 |
| | Макароны изделия отварные 150 | 150 | 5 | 4 | 32 | 189 | 227 |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 1 | | 20 | 88 | 388 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 900 | 37 | 17 | 108 | 787 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Булочка Домашняя 100 | 100 | 4 | 3 | 33 | 223 | 424,01 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| Итого за Полдник | | 300 | 4 | 3 | 42 | 258 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров 80 | 80 | 1 | 4 | 4 | 58 | 13 |
| | Шницель мясной свинина 95. | 95 | 14 | 22 | 14 | 309 | 268,09 |
| | Картофель тушеный 150 | 150 | 3 | 10 | 27 | 206 | 147,01 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 2 | 2 | 17 | 87 | 7 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 605 | 26 | 38 | 94 | 826 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Йогурт питьевой | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | 386,02 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 7 | 126 | |
| Итого за день | | 2 680 | 97 | 94 | 336 | 2748 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога с молоком гущеным 150/30 | 180 | 28 | 22 | 40 | 470 | 239 |
| | Яйца вареные. | 40 | 5 | 4 | | 59 | 10 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 41 | 31 | 89 | 798 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты и свеклы 80 | 80 | 2 | | 7 | 58 | 6,03 |
| | Уха рыбацкая 250/20 | 270 | 6 | 4 | 13 | 116 | 72 |
| | Жаркое по-домашнему с говядиной 200 | 200 | 15 | 20 | 20 | 346 | 98,08 |
| | Кисель витаминизированный | 200 | | | 22 | 85 | 331,01 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 830 | 29 | 24 | 94 | 771 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Вафли | 100 | 5 | 2 | 67 | 200 | 0,03 |
| | Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 17 | 86 | 378 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 4 | 84 | 286 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Печень тушенная в сметанном соусе 100 | 100 | 13 | 9 | 4 | 149 | 2,81 |
| | Рис припущенный 150 | 150 | 4 | 5 | 37 | 209 | 512 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 540 | 23 | 21 | 82 | 625 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 480 | 106 | 85 | 357 | 2580 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 2

День: суббота

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая 150/5 | 155 | 4 | 6 | 24 | 172 | 207,03 |
| | Омлет паровой 60 | 60 | 6 | 7 | 1 | 98 | 215 |
| | Сыр 10гр. | 10 | 3 | 3 | | 45 | 15 |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3 | 3 | 14 | 88 | 304 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 615 | 20 | 20 | 74 | 569 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат витаминный 80 | 80 | 1 | 4 | 10 | 75 | 21 |
| | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 6 | 3 | 5 | 74 | 60,01 |
| | Биточки из свинины 95 | 95 | 14 | 17 | 14 | 366 | 268,08 |
| | Сложный гарнир (картофельное пюре+морков припущенная) 150/10 | 160 | 3 | 12 | 18 | 197 | 556,01 |
| | Компот из кураги | 200 | 1 | | 16 | 74 | 310,01 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 865 | 31 | 36 | 95 | 952 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Печенье 100 | 100 | 6 | 17 | 68 | 440 | 0,04 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20 | 92 | 389 |
| Итого за Полдник | | 300 | 7 | 17 | 88 | 532 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Шницель из говядины 95 | 95 | 15 | 19 | 15 | 283 | 268,11 |
| | Каша гречневая рассыпчатая 150 | 150 | 9 | 5 | 49 | 263 | 183,03 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 525 | 30 | 24 | 105 | 747 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | 386 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 6 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 505 | 94 | 102 | 370 | 2900 | |

Рацион: 7-11 лет школа (осень 2023-2024)

Неделя: 2

День: воскресенье

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Макаронные изделия с тертым сыром 150/15/5 | 170 | 10 | 9 | 40 | 266 | 229 |
| | Яйца вареные. | 40 | 5 | 4 | | 59 | 10 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 14 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 14 | 103 | 306 |
| | Батон 40 | 40 | 3 | 1 | 20 | 102 | 0,08 |
| | Фрукты 150 | 150 | 1 | | 15 | 64 | 17,01 |
| Итого за Завтрак | | 610 | 23 | 25 | 89 | 660 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Кукуруза консервированная 60 | 60 | 1 | | 11 | 81 | 55,05 |
| | Суп из овощей со свиной, сметаной 250/15/5 | 270 | 7 | 8 | 12 | 150 | 69,03 |
| | Рыба отварная (минтай) с польским соусом 90/20 | 110 | 1 | 3 | 1 | 38 | 82 |
| | Рис припущенный 150 | 150 | 4 | 5 | 37 | 209 | 512 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2 | | 30 | 123 | 311 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Обед | | 870 | 21 | 16 | 123 | 767 | |
| Полдник | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15 | 55 | 4 | 12 | | 129 | 2 |
| | Печенье 40 | 40 | 2 | | 27 | 188 | 0,2 |
| | Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 17 | 86 | 378 |
| Итого за Полдник | | 295 | 8 | 14 | 44 | 403 | |
| Ужин | | | | | | | |
| | Запеканка капустная с мясом 220 | 220 | 12 | 20 | 26 | 378 | 272,02 |
| | Огурцы соленые 60 | 60 | | | 1 | 6 | 122,01 |
| | Чай с сахаром 1 | 200 | | | 9 | 35 | 376 |
| | Хлеб пшеничный 40 | 40 | 3 | | 19 | 89 | 389 |
| | Хлеб ржаной 40 | 40 | 3 | | 13 | 77 | 389 |
| Итого за Ужин | | 560 | 18 | 20 | 68 | 585 | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5 | 5 | 8 | 100 | 299 |
| Итого за Ужин 2 | | 200 | 5 | 5 | 8 | 100 | |
| Итого за день | | 2 535 | 75 | 80 | 332 | 2515 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--------|------|------|------|-------|--|
| Итого за период | 36 140 | 1392 | 1335 | 4723 | 37706 | |
| Среднее значение за период | | 24,9 | 23,8 | 84,3 | 673,3 | |

Составил _____ Администратор

Утвердил _____