Подписано цифровой подписью: Князева Екатерина Алексеевна
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 18 Сентябрь 2023 г. 14:47:19
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России

ГБОУ СО "ЦПМСС "Эхо"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая 200/5	205	8	6	38	233	208
	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 50	50	4		25	125	784
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		675	22	23	93	674	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком 100	100	5	9	8	138	50
	Щи из свежей капусты с картофелем, свининой, сметаной 250/15/5	270	2	5	9	96	55,02
	Плов из говядины 260	260	21	21	34	418	119
	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		910	34	35	104	900	
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) 100	100	14	10	8	184	330,01
	Картофель отварной с маслом 180/5	185	4	5	27	181	144,01
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	4
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		645	25	16	85	615	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	5	5	8	100	299
Итого за Ужин 2		200	5	5	8	100	
Итого за день		2 730	94	85	365	2672	

(лист 2)

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молоком сгущеным 180/40	220	34	27	51	576	239,01
	Яйца вареные.	40	5	4		59	10
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Сыр 15гр.	15	4	4		53	8
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 50	50	4		25	125	784
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		685	52	46	105	1046	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов 120	120	1	4	5	59	15,01
	Суп картофельный с макаронами и курицей 250/15	265	10	7	22	189	61
	Котлеты рубленные из птицы 100	100	18	12	19	261	136,02
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	6	58	315	183,02
	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		945	48	29	166	1113	
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 90/60	150	17	17	4	237	96
	Рагу из овощей 180	180	3	14	18	220	158
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		710	29	36	78	760	
Ужин 2							
	Кефир 200	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 840	142	124	410	3348	

(лист 3)

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная молочная жидкая 180/5	185	7	9	30	225	206
	Омлет натуральный 60	60	5	8	1	127	234,01
	Сыр 15гр.	15	4	4		53	8
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон 50	50	4		25	125	784
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		660	24	24	85	682	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты 100	100	2	3	11	76	6
	Суп картофельный с бобовыми и гренками со свининой 250/15	265	8	4	32	208	60,03
	Печень по-строгановски 120	120	20	13	3	210	130
	Макароны изделия отварные 180	180	6	5	43	240	227,05
	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		945	42	25	143	985	
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) с соусом 100/20	120	20	2	1	100	79
	Рис припущенный 180	180	4	6	44	251	512,01
	Горошек зеленый отварной 60	60	2	1	4	42	8,46
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		670	33	17	98	698	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 775	113	90	418	3018	

(лист 4)

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога со сгущенным молоком 180/30	210	28	21	43	473	243
	Сыр 15гр.	15	4	4		53	8
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 50	50	4		25	125	784
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		625	41	29	97	818	
Обед							
	Салат из моркови с яблоками 100	100	1	4	9	76	19,01
	Борщ с капустой, картофелем, индейкой и сметаной 250/15/5	270	5	7	12	133	58,03
	Рыба запеченная в омлете (горбуша) 120	120	14	5	4	115	81,04
	Картофельное пюре 180	180	4	7	24	169	146,01
	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		950	31	23	97	733	
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
	Котлеты рубленные из индейки 100/60	160	23	31	24	441	268,13
	Каша перловая рассыпчатая 180/5	185	4	2	20	201	184,03
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		715	35	41	104	1028	
Ужин 2							
	Кефир 200	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 790	122	106	347	3002	

(лист 5)

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная жидкая 200/5	205	7	7	40	253	208,01
	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		665	21	27	90	685	
Обед							
	Салат из свежих огурцов 120	120	1	3	5	52	14,01
	Суп крестьянский с крупой, говядиной, сметаной 250/15/5	270	7	7	14	149	67,02
	Биточки из свинины 105	105	13	31	14	333	268
	Макароны изделия отварные 180	180	6	5	43	240	227,05
	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		955	34	46	128	1028	
Полдник							
	Вафли	100	5	2	67	200	0,03
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
Итого за Полдник		300	5	2	76	235	
Ужин							
	Печень тушеная в сметанном соусе 120	120	15	11	4	179	2,81
	Картофельное пюре 180	180	4	7	24	169	146,01
	Молоко кипяченое	200	5	5	8	100	299
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		600	31	24	76	652	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 720	97	104	377	2726	

(лист 6)

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая 200/5	205	8	10	33	258	205,02
	Яйца вареные.	40	5	4		59	10
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Сыр 15гр.	15	4	4		53	8
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 50	50	4		25	125	784
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		670	26	29	87	728	
Обед							
	Салат из свеклы с изюмом 100	100	1	6	16	121	26,01
	Рассольник ленинградский со свининой, сметаной 250/15/5	270	2	4	13	97	56,01
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) 170	170	31	15	5	281	80,03
	Картофельное пюре с морковью	200	4	5	23	169	177,01
	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		1 020	44	30	103	890	
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 230	230	17	21	18	334	125,05
	Чай с лимоном и сахаром	200			9	38	4
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		540	24	29	67	642	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 730	106	103	354	2758	

(лист 7)

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 1 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено) 250	250	6	5	20	154	76,01
	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 50	50	4		25	125	784
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		720	20	22	75	595	
Обед							
	Салат из моркови 100	100	1		11	81	62
	Суп из овощей с говядиной, сметаной 250/15/5	270	2	4	12	96	69,02
	Плов из индейки 300	300	6	14	55	369	207,02
	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		950	15	18	131	794	
Полдник							
	Печенье 50	50	2		27	188	0,12
	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	65	5	7	15	146	2,04
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
Итого за Полдник		315	7	7	51	369	
Ужин							
	Икра кабачковая 100	100	1	5	7	80	190
	Котлеты рубленные из индейки 100/60	160	23	31	24	441	268,13
	Макароны отварные с овощами 180	180	4	6	23	173	233,04
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	7
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		740	37	45	111	985	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 925	85	97	375	2869	

(лист 8)

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба" 200/5	205	7	9	34	246	210,03
	Яйца вареные.	40	5	4		59	10
	Сыр 15гр.	15	4	4		53	8
	Масло сливочное 15	15		11		99	14,02
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 50	50	4		25	125	784
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		675	25	32	88	749	
Обед							
	Салат витаминный 120	120	2	5	13	112	21,01
	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной 250/15/5	270	7	11	17	200	56
	Печень по-строгановски 120	120	20	13	3	210	130
	Картофельное пюре 180	180	4	7	24	169	146,01
	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		970	41	36	119	980	
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" 100	100	12	13	12	235	105,01
	Капуста тушеная 180	180	4	5	17	140	148,01
	Масло сливочное 15	15		11		99	14,02
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		595	23	30	78	713	
Ужин 2							
	Снежок	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 740	106	116	334	2879	

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая 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 120	120	1	3	5	52	14,01
	Борщ с капустой, картофелем, курой и сметаной 250/15/5	270	5	6	13	131	58,01
	Кнели куриные с рисом 120	120	21	18	7	309	142,01
	Рагу из овощей 200/5	205	3	9	18	172	158,03
	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		975	36	36	85	870	
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 100	100	1		11	81	62
	Тефтели из говядины 100/20	120	11	13	13	218	108,01
	Макароны отварные с овощами 180	180	4	6	23	173	233,04
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		700	23	20	96	711	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 805	100	99	306	2624	

(лист 10)

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущеным 180/20	200	25	19	40	427	272,01
	Яйца вареные.	40	5	4		59	10
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Сыр 15гр.	15	4	4		53	8
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 50	50	4		25	125	784
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		665	43	38	94	897	
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 рубленные из индейки 100/60	160	23	31	24	441	268,13
	Картофель отварной с маслом 180/5	185	4	5	27	181	144,01
	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		950	49	56	123	1193	
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 тушенные с мясом (свинина) 250	250	19	23	19	362	125,01
	Бутерброд с маслом 30/10	40		8		75	1
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
Итого за Ужин		600	24	33	48	610	
Ужин 2							
	Кефир 200	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 715	133	141	339	3196	

(лист 11)

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая 250/5	255	9	9	35	259	183,01
	Омлет натуральный 60	60	5	8	1	127	234,01
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Сыр 15гр.	15	4	4		53	8
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон 50	50	4		25	125	784
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		740	26	31	90	782	
Обед							
	Салат из моркови 100	100	1		11	81	62
	Суп из овощей со свининой, сметаной 250/15/5	270	7	8	12	150	69,03
	Рыба припущенная (горбуша) 120/20	140	17	5	1	113	79
	Макароны изделия отварные 180	180	6	5	43	240	227,05
	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		970	38	18	119	838	
Полдник							
	Булочка Домашняя 100	100	4	3	33	223	424,01
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
Итого за Полдник		300	4	3	42	258	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров 100	100	1	5	5	72	13,01
	Шницель мясной свинина 105	105	15	22	16	316	268,1
	Картофель тушеный 180	180	4	11	27	231	147
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	17	87	7
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		685	29	41	105	910	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	6	5	7	126	386,02
Итого за Ужин 2		200	6	5	7	126	
Итого за день		2 895	103	98	363	2914	

(лист 12)

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молоком сгущеным 180/40	220	34	27	51	576	239,01
	Яйца вареные.	40	5	4		59	10
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 50	50	4		25	125	784
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		660	48	35	105	927	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты и свеклы 120	120	3	1	10	88	6,04
	Уха рыбацкая 250/20	270	6	4	13	116	72
	Жаркое по-домашнему с говядиной 240	240	24	24	24	415	98,07
	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		910	39	29	101	870	
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 тушеная в сметанном соусе 120	120	15	11	4	179	2,81
	Рис припущенный 180	180	4	6	44	251	512,01
	Масло сливочное 15	15		11		99	14,02
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		615	26	29	97	768	
Ужин 2							
	Снежок	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 685	126	102	395	2951	

(лист 13)

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	205	6	8	32	233	207,01
	Омлет паровой 60	60	6	7	1	98	215
	Сыр 15гр.	15	4	4		53	8
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	14	88	304
	Батон 50	50	4		25	125	784
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		680	24	22	87	661	
Обед							
	Салат витаминный 120	120	2	5	13	112	21,01
	Суп картофельный с рыбными консервми	250	6	3	5	74	60,01
	Биточки из свинины 105	105	13	31	14	333	268
	Сложный гарнир (кртофельное пюре+морков припущенная) 180/10	190	3	12	18	197	556
	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		945	31	51	98	956	
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 105	105	16	21	16	310	268,14
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	11	6	58	315	183,02
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		585	34	28	123	864	
Ужин 2							
	Снежок	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 710	102	123	404	3113	

(лист 14)

Рацион: 12-18 лет школа (осень 2023-2024) **Неделя:** 2 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макаронные изделия с тертым сыром 170/15/5	200	10	10	38	294	229,02
	Яйца вареные.	40	5	4		59	10
	Масло сливочное	10		7		66	14
	Какао с молоком	200	4	4	14	103	306
	Батон 50	50	4		25	125	784
	Фрукты 150	150	1		15	64	17,01
Итого за Завтрак		650	24	25	92	711	
Обед							
	Кукуруза консервированная 60	60	1		11	81	55,05
	Суп из овощей со свининой, сметаной 250/15/5	270	7	8	12	150	69,03
	Рыба отварная (минтай) с польским соусом 120/30	150	1	5	2	56	82,03
	Рис припущенный 180	180	4	6	44	251	512,01
	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		940	21	19	131	827	
Полдник							
	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	65	5	7	15	146	2,04
	Печенье 40	40	2		27	188	0,2
	Чай с молоком	200	2	2	17	86	378
Итого за Полдник		305	9	9	59	420	
Ужин							
	Огурцы соленые 60	60			1	6	122,01
	Запеканка капустная с мясом 260	260	22	19	26	378	272,03
	Чай с сахаром1	200			9	35	376
	Хлеб пшеничный 50	50	4		24	108	389
	Хлеб ржаной 50	50	3	1	16	96	389
Итого за Ужин		620	29	20	76	623	
Ужин 2							
	Молоко кипяченое	200	5	5	8	100	299
Итого за Ужин 2		200	5	5	8	100	
Итого за день		2 715	88	78	366	2681	

Итого за период	38 775	1517	1466	5153	40751	
Среднее значение за период		27,1	26,2	92	727,7	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____