

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	7	8	37	252	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	20	26	87	670	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком 80	80	4	8	6	106	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	22	23	35	429	265
	Компот из изюма	200			30	122	310
	Хлеб пшеничный 30	30	2		14	63	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		820	33	36	107	893	
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	87	87	341	2530	

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	7	9	29	231	206,03
	Омлет натуральный 60	60	5	8	1	97	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	22	24	79	627	
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	109	88	386	2859	

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	157	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	706	
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	2736	

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	157	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	572	
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	2556	

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			30	122	310
	Хлеб пшеничный 40	40	3		19	89	389
	Хлеб ржаной 40	40	3		13	77	389
Итого за Обед		900	14	17	135	798	
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	344	2735	

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	157	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	931	
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	3	5	14	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	20	28	66	595	
Ужин 2							
	Снежок	200	6	5	8	100	386
Итого за Ужин 2		200	6	5	8	100	
Итого за день		2 515	96	106	303	2586	

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	97	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	721	
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	2718	

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	1393	1342	4752	37843	
Среднее значение за период		99,5	95,9	339,4	2703,1	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____