

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 1

" 29 " 2024 г.



Утверждаю:

Директор ООО "Азбука питания"
Е.А. Широконова

" 29 " 2024 г.



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 | На 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 | На рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Гудинг 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 | | | Энергетическая | № рецептуры |
|--|--|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | |
| | | | 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 | 5,48 | 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 | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|--|--------------|------------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | | |
| | | | 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 (крупа | 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 _____

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №2

" 2 "

2024г.



Утверждаю:

Директор ООО "Азбука питания"

Е.А. Широконова

" 2 "

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 | 489,5 |
| 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 |
| | Хлеб ржаной (I вариант) | 45 | 2,97 | 1 | 15,03 | 78,3 | 1 628 |
| | 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 ценность | № 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 | | 896 | 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 | 1,66 | 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 _____