

Утверждаю

Шаповалов Н.Н.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
на осенне- зимний период с 12лет и старше  
для школьников МБОУ Сохрановская СОШ  
Чертковский район

Согласовано

Директор МБОУ Сохрановская СОШ



Чеснокова Елена Александровна

01.09.2022г 2022-2023г

Сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях  
Могильный М.П. Тутьельян В.А. Ред.2011г

**Меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период с 12 лет и старше**Рацион: Неделя: 1 День: понедельник

| Прием пищи                                     | Наименование блюда   | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   | Цена          |
|--|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
|  |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |               |
| Завтрак  | Каша жидкая молочная из манной крупы                           | 250          | 7,35             | 11,98        | 37,99         | 292,52                  | 181           |               |
|  | Какао с молоком  | 200          | 3,87             | 3,1          | 25,17         | 145,36                  | 382           |               |
|  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,32             | 0,9          | 14,94         | 91,2                    | 560           |               |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40           | 6,48             | 2,72         | 33,76         | 185,6                   | 527           |               |
|  | Масло сливочное ( порциями)                                    | 10           | 0,08             | 7,25         | 0,13          | 66,1                    | 14            |               |
|  | Сыр твердый (порциями)   | 20           | 9,28             | 11,8         |               | 144                     | 15            |               |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>  |              | <b>550</b>       | <b>29,38</b> | <b>37,75</b>  | <b>111,99</b>           | <b>924,78</b> |               |
| Обед   | Суп картофельный с вермишелью                                  | 250          | 2,69             | 2,84         | 17,46         | 118,25                  | 103           |               |
|  | Котлеты рубленные из филе птицы.                               | 100          | 15,65            | 23,75        | 15,29         | 338,98                  | 294           |               |
|  | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом                            | 180          | 7,85             | 9,03         | 42,74         | 287,66                  | 171           |               |
|  | Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)                        | 100          | 0,4              |              | 65            | 250                     | 70            |               |
|  | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200          | 1,1              |              | 42,28         | 179,37                  | 349           |               |
|  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,32             | 0,9          | 14,94         | 91,2                    | 560           |               |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40           | 6,48             | 2,72         | 33,76         | 185,6                   | 527           |               |
| <b>Итого за Обед</b>                           |  | <b>900</b>   | <b>36,49</b>     | <b>39,24</b> | <b>231,47</b> | <b>1451,06</b>          |               | <b>85-00</b>  |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | Суп картофельный с вермишелью                                  | 250          | 2,69             | 2,84         | 17,46         | 118,25                  | 103           |               |
|  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,32             | 0,9          | 14,94         | 91,2                    | 560           |               |
|  | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200          | 1,1              |              | 42,28         | 179,37                  | 349           |               |
|  | <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b> | <b>480</b>   | <b>6,11</b>      | <b>3,74</b>  | <b>74,68</b>  | <b>388,82</b>           |               | <b>26-00</b>  |
| <b>Итого за день</b>                           |  | <b>1 930</b> | <b>71,98</b>     | <b>80,73</b> | <b>418,14</b> | <b>2764,66</b>          |               | <b>172-01</b> |

(лист 2)

Рацион: Неделя: 1 День: вторник

| Прием пищи                                     | Наименование блюда   | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   | Цена          |
|--|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|---------------|
|  |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |               |
| Завтрак  | Омлет натуральный.   | 200          | 19,21            | 34,66        | 3,76          | 209,14                  | 210           |               |
|  | Горошек овощной ( консервированный).                           | 100          | 2,95             | 0,19         | 6,19          | 38,1                    | 131           |               |
|  | Кофейный напиток   | 200          |                  |              | 19,96         | 79,8                    | 379           |               |
|  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,32             | 0,9          | 14,94         | 91,2                    | 560           |               |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40           | 6,48             | 2,72         | 33,76         | 185,6                   | 527           |               |
|  | Масло сливочное ( порциями)                                    | 10           | 0,08             | 7,25         | 0,13          | 66,1                    | 14            |               |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>  |              | <b>580</b>       | <b>31,04</b> | <b>45,72</b>  | <b>78,74</b>            | <b>669,94</b> |               |
| Обед   | Щи из свежей капусты с картофелем.                             | 250          | 1,77             | 4,95         | 7,9           | 89,75                   | 88            |               |
|  | Рыба, тушенная в томате с овощами                              | 100          | 9,75             | 4,95         | 3,8           | 105                     | 229           |               |
|  | Картофельное пюре с маслом                                     | 180          | 3,87             | 11,19        | 26,01         | 225,22                  | 128           |               |
|  | Икра кабачковая. (Осенне-зимний)                               | 100          | 1,9              | 8,9          | 7,7           | 119                     | 57            |               |
|  | Чай с сахаром и лимоном.                                       | 200/15/7     | 0,13             | 0,02         | 15,2          | 62                      | 377           |               |
|  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,32             | 0,9          | 14,94         | 91,2                    | 560           |               |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40           | 6,48             | 2,72         | 33,76         | 185,6                   | 527           |               |
| <b>Итого за Обед</b>                           |  | <b>922</b>   | <b>26,22</b>     | <b>33,63</b> | <b>109,31</b> | <b>877,77</b>           |               | <b>85-00</b>  |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | Щи из свежей капусты с картофелем.                             | 250          | 1,77             | 4,95         | 7,9           | 89,75                   | 88            |               |
|  | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,32             | 0,9          | 14,94         | 91,2                    | 560           |               |
|  | Чай с сахаром и лимоном.                                       | 200/15/7     | 0,13             | 0,02         | 15,2          | 62                      | 377           |               |
|  | <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b> | <b>502</b>   | <b>4,22</b>      | <b>5,87</b>  | <b>38,04</b>  | <b>242,95</b>           |               | <b>26-00</b>  |
| <b>Итого за день</b>                           |  | <b>2 004</b> | <b>61,48</b>     | <b>85,22</b> | <b>226,09</b> | <b>1790,66</b>          |               | <b>172-01</b> |

| Рацион:  |                                    | Неделя: 1 |                  |        | День: среда |                         |             |
|--|------------------------------------|-----------|------------------|--------|-------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи   | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |                                    |           | Белки            | Жиры   | Углеводы    |                         |             |
| <b>Завтрак</b>   |                                    |           |                  |        |             |                         |             |
|  | Тефтели мясные с соусом            | 70/50     | 7,59             | 17,57  | 12,67       | 243,27                  | 279         |
|  | Каша рассыпчатая ячневая с маслом. | 180       | 1,58             | 40,93  | 8,09        | 407,03                  | 171         |
|  | Чай с сахаром.                     | 200       | 0,07             | 0,02   | 15          | 60                      | 376         |
|  | Хлеб пшеничный                     | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94       | 91,2                    | 560         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный               | 40        | 6,48             | 2,72   | 33,76       | 185,6                   | 527         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                    | 570       | 18,04            | 62,14  | 84,46       | 987,1                   | 61-01       |
| <b>Обед</b>  |                                    |           |                  |        |             |                         |             |
|  | Суп картофельный с горохом         | 250       | 7,15             | 48,16  | 15,62       | 549,25                  | 102         |
|  | Макаронник с мясом                 | 200       | 26,34            | 29,39  | 37,82       | 524,28                  | 285         |
|  | Капуста тушеная (Осенне-зимний)    | 100       | 2,3              | 2,68   | 9,78        | 73,54                   | 321         |
|  | Кисель из яблок сушеных            | 200       | 0,06             | 0,05   | 31,4        | 127,63                  | 354         |
|  | Хлеб пшеничный                     | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94       | 91,2                    | 560         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный               | 40        | 6,48             | 2,72   | 33,76       | 185,6                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b>   |                                    | 820       | 44,65            | 83,9   | 143,32      | 1551,5                  | 85-00       |
| <b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>          |                                    |           |                  |        |             |                         |             |
|  | Суп картофельный с горохом         | 250       | 7,15             | 48,16  | 15,62       | 549,25                  | 102         |
|  | Хлеб пшеничный                     | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94       | 91,2                    | 560         |
|  | Кисель из яблок сушеных            | 200       | 0,06             | 0,05   | 31,4        | 127,63                  | 354         |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b> |                                    | 480       | 9,53             | 49,11  | 61,96       | 768,08                  | 26-00       |
| <b>Итого за день</b>   |                                    | 1 870     | 72,22            | 195,15 | 289,74      | 3306,68                 | 172-01      |

(лист 4)

| Рацион:  |                                | Неделя: 1 |                  |        | День: четверг |                         |             |
|--|--------------------------------|-----------|------------------|--------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи   | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |        |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |                                |           | Белки            | Жиры   | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>   |                                |           |                  |        |               |                         |             |
|  | Запеканка из творога           | 240       | 46,37            | 44,06  | 46,03         | 765,36                  | 223         |
|  | Сгущенное молоко               | 40        | 15,8             | 17,4   | 108,8         | 640                     | 579         |
|  | Кофейный напиток               | 200       |                  |        | 19,96         | 79,8                    | 379         |
|  | Хлеб пшеничный                 | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный           | 40        | 6,48             | 2,72   | 33,76         | 185,6                   | 527         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                                | 550       | 70,97            | 65,08  | 223,49        | 1761,96                 | 61-01       |
| <b>Обед</b>  |                                |           |                  |        |               |                         |             |
|  | Борщ с капустой и картофелем.. | 250       | 1,72             | 5,18   | 12,01         | 102,15                  | 82          |
|  | Плов из курицы                 | 200       | 20,49            | 24,41  | 34,91         | 444,93                  | 291         |
|  | Салат из моркови с сахаром     | 100       | 1,23             | 0,09   | 11,48         | 81,7                    | 62          |
|  | Сок фруктовый или ягодный      | 200       | 1                | 0,2    | 20,2          | 84,8                    | 389         |
|  | Хлеб пшеничный                 | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный           | 40        | 6,48             | 2,72   | 33,76         | 185,6                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b>   |                                | 820       | 33,24            | 33,5   | 127,3         | 990,38                  | 85-00       |
| <b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>          |                                |           |                  |        |               |                         |             |
|  | Борщ с капустой и картофелем.. | 250       | 1,72             | 5,18   | 12,01         | 102,15                  | 82          |
|  | Хлеб пшеничный                 | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|  | Сок фруктовый или ягодный      | 200       | 1                | 0,2    | 20,2          | 84,8                    | 389         |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b> |                                | 480       | 5,04             | 6,28   | 47,15         | 278,15                  | 26-00       |
| <b>Итого за день</b>   |                                | 1 850     | 109,25           | 104,86 | 397,94        | 3030,49                 | 172-01      |

| Рацион:  |  | Неделя: 1 |                  |       | День: пятница |                         |             |
|--|--|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                     | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак  | Печень, тушенная в соусе                                       | 70/20     | 12,36            | 8,61  | 8,08          | 160,13                  | 261         |
|  | Каша рассыпчатая гречневая с маслом                            | 180       | 10,16            | 10,79 | 49,75         | 341,94                  | 171         |
|  | Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний)                        | 100       | 0,4              |       | 65            | 250                     | 70          |
|  | Чай с сахаром.   | 200       | 0,07             | 0,02  | 15            | 60                      | 376         |
|  | Хлеб пшеничный   | 40        | 3,09             | 1,2   | 19,92         | 121,6                   | 560         |
| <b>Итого за Завтрак</b>                        |  | 610       | 26,08            | 20,62 | 157,75        | 933,67                  | 61-01       |
| Обед   | Суп картофельный с крупой(ячневый)                             | 250       | 1,97             | 2,71  | 12,11         | 85,75                   | 101         |
|  | Котлеты ,биточки мясные.                                       | 100       | 12,56            | 28,69 | 15,09         | 370,07                  | 268         |
|  | Картофельное пюре с маслом                                     | 180       | 3,87             | 11,19 | 26,01         | 225,22                  | 128         |
|  | Икра свекольная  | 100       | 1,37             | 7,6   | 9,39          | 110,89                  | 75          |
|  | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200       | 1,1              |       | 42,28         | 179,37                  | 349         |
|  | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40        | 6,48             | 2,72  | 33,76         | 185,6                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b>                           |  | 900       | 29,67            | 53,81 | 153,58        | 1248,1                  | 85-00       |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | Суп картофельный с крупой(ячневый)                             | 250       | 1,97             | 2,71  | 12,11         | 85,75                   | 101         |
|  | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|  | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200       | 1,1              |       | 42,28         | 179,37                  | 349         |
|  | <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b> |           | 480              | 5,39  | 3,61          | 69,33                   | 356,32      |
| <b>Итого за день</b>                           |  | 1 990     | 61,14            | 78,04 | 380,66        | 2538,09                 | 172-01      |

| Рацион:  |  | Неделя: 2 |                  |       | День: понедельник |                         |             |
|--|--|-----------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                     | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |                   | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы          |                         |             |
| Завтрак  | Суп молочный с вермишелью.                                     | 250       | 5,47             | 4,75  | 17,96             | 150                     | 120         |
|  | Косрейный напиток .  | 200       |                  |       | 19,96             | 79,8                    | 379         |
|  | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94             | 91,2                    | 560         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40        | 6,48             | 2,72  | 33,76             | 185,6                   | 527         |
|  | Масло сливочное ( порциями)                                    | 10        | 0,08             | 7,25  | 0,13              | 66,1                    | 14          |
|  | Сыр твердый (порциями)   | 20        | 9,28             | 11,8  |                   | 144                     | 15          |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>  |           | 550              | 23,63 | 27,42             | 86,75                   | 716,7       |
| Обед   | Щи из свежей капусты с картофелем.                             | 250       | 1,77             | 4,95  | 7,9               | 89,75                   | 88          |
|  | Жаркое по-домашнему  | 200       | 14,54            | 35,5  | 19,67             | 459,68                  | 259         |
|  | Горошек овощной ( консервированный). (Осенне-зимний)           | 100       | 2,95             | 0,19  | 6,19              | 38,1                    | 131         |
|  | Кисель из яблок сушеных  | 200       | 0,06             | 0,05  | 31,4              | 127,63                  | 354         |
|  | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94             | 91,2                    | 560         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный   | 40        | 6,48             | 2,72  | 33,76             | 185,6                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b>                           |  | 820       | 28,12            | 44,31 | 113,86            | 991,96                  | 85-00       |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р | Щи из свежей капусты с картофелем.                             | 250       | 1,77             | 4,95  | 7,9               | 89,75                   | 88          |
|  | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,32             | 0,9   | 14,94             | 91,2                    | 560         |
|  | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200       | 1,1              |       | 42,28             | 179,37                  | 349         |
|  | <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b> |           | 480              | 5,19  | 5,85              | 65,12                   | 360,32      |
| <b>Итого за день</b>                           |  | 1 850     | 56,94            | 77,58 | 265,73            | 2068,98                 | 172-01      |

| Рацион:  |   | Неделя: 2 |                  |        | День: вторник |                         |             |
|--|---|-----------|------------------|--------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи   | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |        |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |   |           | Белки            | Жиры   | Углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>   |   |           |                  |        |               |                         |             |
|  | Рыба, тушеная в томате с овощами                | 100       | 9,75             | 4,95   | 3,8           | 105                     | 229         |
|  | Каша рассыпчатая пшеничная с маслом             | 180       | 7,85             | 9,03   | 42,74         | 287,66                  | 171         |
|  | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 100       | 1,41             | 6,01   | 8,26          | 92,8                    | 52          |
|  | Чай с сахаром и лимоном.                        | 200/15/7  | 0,13             | 0,02   | 15,2          | 62                      | 377         |
|  | Хлеб пшеничный                                  | 40        | 3,09             | 1,2    | 19,92         | 121,6                   | 560         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   | 642       | 22,23            | 21,21  | 89,92         | 669,06                  | 61-01       |
| <b>Обед</b>  |   |           |                  |        |               |                         |             |
|  | Суп картофельный с горохом .                    | 250       | 7,15             | 48,16  | 15,62         | 549,25                  | 102         |
|  | Птица тушеная в соусе сметанном/                | 100       | 11,94            | 10,12  | 3,51          | 153                     | 290         |
|  | Каша рассыпчатая гречневая с маслом             | 180       | 10,16            | 10,79  | 49,75         | 341,94                  | 171         |
|  | Салат из квашеной капусты (Осенне-зимний)       | 100       | 1,71             | 5      | 8,46          | 85,7                    | 47          |
|  | Компот из смеси сухофруктов                     | 200       | 1,1              |        | 42,28         | 179,37                  | 349         |
|  | Хлеб пшеничный                                  | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40        | 6,48             | 2,72   | 33,76         | 185,6                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b>   |   | 900       | 40,86            | 77,69  | 168,32        | 1586,06                 | 85-00       |
| <b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>          |   |           |                  |        |               |                         |             |
|  | Суп картофельный с горохом .                    | 250       | 7,15             | 48,16  | 15,62         | 549,25                  | 102         |
|  | Хлеб пшеничный                                  | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94         | 91,2                    | 560         |
|  | Кисель из яблок сушеных                         | 200       | 0,06             | 0,05   | 31,4          | 127,63                  | 354         |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b> |   | 480       | 9,53             | 49,11  | 61,96         | 768,08                  | 26-00       |
| <b>Итого за день</b>   |   | 2 022     | 72,62            | 148,01 | 320,2         | 3023,2                  | 172-01      |

(лист 8)

| Рацион:  |   | Неделя: 2 |                  |        | День: среда |                         |             |
|--|---|-----------|------------------|--------|-------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи   | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|  |   |           | Белки            | Жиры   | Углеводы    |                         |             |
| <b>Завтрак</b>   |   |           |                  |        |             |                         |             |
|  | Пудинг из творога (запеченный) с соусом и изюмом. | 250/20    | 27,81            | 23,49  | 48,06       | 516,38                  | 222         |
|  | Кофейный напиток .                                | 200       |                  |        | 19,96       | 79,8                    | 379         |
|  | Хлеб пшеничный                                    | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94       | 91,2                    | 560         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40        | 6,48             | 2,72   | 33,76       | 185,6                   | 527         |
|  | Масло сливочное ( порциями)                       | 10        | 0,08             | 7,25   | 0,13        | 66,1                    | 14          |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |   | 550       | 36,69            | 34,36  | 116,85      | 939,08                  | 61-01       |
| <b>Обед</b>  |   |           |                  |        |             |                         |             |
|  | Суп картофельный с клецками.                      | 250       | 3,56             | 4,59   | 18,79       | 144,25                  | 108         |
|  | Тефтели мясные с соусом                           | 100       | 6,33             | 14,65  | 10,55       | 202,73                  | 279         |
|  | Каша рассыпчатая ячневая с маслом.                | 180       | 1,58             | 40,93  | 8,09        | 407,03                  | 171         |
|  | Винегрет овощной .                                | 100       | 1,4              | 10,04  | 7,29        | 125,1                   | 67          |
|  | Чай с сахаром и лимоном.                          | 200/15/7  | 0,13             | 0,02   | 15,2        | 62                      | 377         |
|  | Хлеб пшеничный                                    | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94       | 91,2                    | 560         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40        | 6,48             | 2,72   | 33,76       | 185,6                   | 527         |
| <b>Итого за Обед</b>   |   | 922       | 21,8             | 73,85  | 108,62      | 1217,91                 | 85-00       |
| <b>Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b>          |   |           |                  |        |             |                         |             |
|  | Суп картофельный с клецками.                      | 250       | 3,56             | 4,59   | 18,79       | 144,25                  | 108         |
|  | Хлеб пшеничный                                    | 30        | 2,32             | 0,9    | 14,94       | 91,2                    | 560         |
|  | Чай с сахаром и лимоном.                          | 200/15/7  | 0,13             | 0,02   | 15,2        | 62                      | 377         |
| <b>Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р</b> |   | 502       | 6,01             | 5,51   | 48,93       | 297,45                  | 26-00       |
| <b>Итого за день</b>   |   | 1 974     | 64,5             | 113,72 | 274,4       | 2454,44                 | 172-01      |

| Рацион:   |   | Неделя: 2 |                  | День: четверг |          |                         |             |
|---|---|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи  | Наименование блюда                      | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|   |   |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак   | Макароны отварные с сыром               | 250       | 16,92            | 19,9          | 42,64    | 418                     | 204         |
|   | Какао с молоком..                       | 200       | 3,87             | 3,1           | 25,17    | 145,36                  | 382         |
|   | Хлеб пшеничный                          | 30        | 2,32             | 0,9           | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40        | 6,48             | 2,72          | 33,76    | 185,6                   | 527         |
|   | Масло сливочное ( порциями)             | 10        | 0,08             | 7,25          | 0,13     | 66,1                    | 14          |
| Итого за Завтрак  |   | 530       | 29,67            | 33,37         | 116,64   | 906,26                  | 61-01       |
| Обед  | Рассольник Ленинградский                | 250       | 2,02             | 5,09          | 11,98    | 107,25                  | 96          |
|   | Печень, тушенная в соусе                | 100       | 13,73            | 9,57          | 8,98     | 177,92                  | 261         |
|   | Картофельное пюре с маслом              | 180       | 3,87             | 11,19         | 26,01    | 225,22                  | 128         |
|   | Овощи соленые (огурец). (Осенне-зимний) | 100       | 0,4              |               | 65       | 250                     | 70          |
|   | Компот из смеси сухофруктов             | 200       | 1,1              |               | 42,28    | 179,37                  | 349         |
|   | Хлеб пшеничный                          | 30        | 2,32             | 0,9           | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40        | 6,48             | 2,72          | 33,76    | 185,6                   | 527         |
| Итого за Обед   |   | 900       | 29,92            | 29,47         | 202,95   | 1216,56                 | 85-00       |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р          |   |           |                  |               |          |                         |             |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р          | Рассольник Ленинградский                | 250       | 2,02             | 5,09          | 11,98    | 107,25                  | 96          |
|   | Хлеб пшеничный                          | 30        | 2,32             | 0,9           | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|   | Компот из смеси сухофруктов             | 200       | 1,1              |               | 42,28    | 179,37                  | 349         |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р |   | 480       | 5,44             | 5,99          | 69,2     | 377,82                  | 26-00       |
| Итого за день   |   | 1 910     | 65,03            | 69,33         | 388,79   | 2500,64                 | 172-01      |

| Рацион:   |   | Неделя: 2 |                  | День: пятница |          |                         |             |
|---|---|-----------|------------------|---------------|----------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи  | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|   |   |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                         |             |
| Завтрак   | Пицца отварная с соусом.                        | 100       | 24,02            | 30,69         | 1,51     | 377,96                  | 288         |
|   | Рис припущенный                                 | 180       | 4,37             | 5,16          | 44       | 239,94                  | 305         |
|   | Чай с сахаром и лимоном.                        | 200/15/7  | 0,13             | 0,02          | 15,2     | 62                      | 377         |
|   | Хлеб пшеничный                                  | 40        | 3,09             | 1,2           | 19,92    | 121,6                   | 560         |
|   | Масло сливочное ( порциями)                     | 10        | 0,08             | 7,25          | 0,13     | 66,1                    | 14          |
| Итого за Завтрак  |   | 552       | 31,69            | 44,32         | 80,76    | 867,6                   | 61-01       |
| Обед  | Борщ с капустой и картофелем..                  | 250       | 1,72             | 5,18          | 12,01    | 102,15                  | 82          |
|   | Коплеты, биточки мясные.                        | 100       | 12,56            | 28,69         | 15,09    | 370,07                  | 268         |
|   | Каша рассыпчатая перловая с маслом.             | 180       | 1,58             | 40,93         | 8,09     | 407,03                  | 171         |
|   | Салат из свеклы отварной с растительным маслом. | 100       | 1,41             | 6,01          | 8,26     | 92,8                    | 52          |
|   | Сок фруктовый или ягодный .                     | 200       | 1                | 0,2           | 20,2     | 84,8                    | 389         |
|   | Хлеб пшеничный                                  | 30        | 2,32             | 0,9           | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40        | 6,48             | 2,72          | 33,76    | 185,6                   | 527         |
| Итого за Обед   |   | 900       | 27,07            | 84,63         | 112,35   | 1333,65                 | 85-00       |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р          |   |           |                  |               |          |                         |             |
| Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р          | Борщ с капустой и картофелем..                  | 250       | 1,72             | 5,18          | 12,01    | 102,15                  | 82          |
|   | Хлеб пшеничный                                  | 30        | 2,32             | 0,9           | 14,94    | 91,2                    | 560         |
|   | Сок фруктовый или ягодный .                     | 200       | 1                | 0,2           | 20,2     | 84,8                    | 389         |
| Итого за Льготная категория питающихся (5-11кл) по 26 р |   | 480       | 5,04             | 6,28          | 47,15    | 278,15                  | 26-00       |
| Итого за день   |   | 1 932     | 63,8             | 135,23        | 240,26   | 2479,4                  | 172-01      |

|                            |        |        |         |         |          |  |  |
|----------------------------|--------|--------|---------|---------|----------|--|--|
| Итого за период            | 19 332 | 698,96 | 1087,87 | 3201,95 | 25957,24 |  |  |
| Среднее значение за период |        | 69,9   | 108,8   | 320,2   | 2595,7   |  |  |

Составил  Администратор

Утвердил 

