



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 55

О. Б. Коробейщикова

«09» января 2024 года



Утверждаю:

Директор ООО «Комбинат

общественного питания»

О.Ю. Козырева

«09» января 2024 года

## Примерное двухнедельное меню горячего питания (завтрак, обед) для детей 1-4 кл льготной категории (1 смена) всесезонное

Разработано с учетом требований:

«Санитарно-эпидемиологические  
требования к организации питания  
обучающихся в общеобразовательных  
учреждениях, учреждениях начального и  
среднего профессионального образования  
Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготовления блюд

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс      Неделя: 1      День: понедельник

| Прием пищи                                                                      | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                                                                                 |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                                                         | Бутерброд с маслом сливочным и сыром            | 50        | 5,85             | 7    | 15,14    | 145,2                   | 3           |
|                                                                                 | Омлет запаренный или паровой                    | 200       | 20,46            | 24   | 3,7      | 314,3                   | 891         |
|                                                                                 | Оладьи свежие порционно                         | 30        | 0,24             |      | 3,78     | 16,5                    | 836         |
|                                                                                 | Чай с лимоном*                                  | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный                                  | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
|                                                                                 | Итого за Завтрак                                | 505       | 28,64            | 31   | 49,98    | 596,4                   |             |
| Обед                                                                            | Суп с вермишелью                                | 200       | 1,94             | 2    | 13,95    | 80,7                    | 1 039       |
|                                                                                 | Плов со свиной                                  | 200       | 12,47            | 24   | 47,18    | 450,8                   | 444,01      |
|                                                                                 | Компот из смеси сухофруктов                     | 200       | 0,46             |      | 27,49    | 115,7                   | 928         |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный.                                 | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|                                                                                 | Хлеб ржаной.                                    | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
|                                                                                 | Фрукт                                           | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| Итого за Обед                                                                   |                                                 | 750       | 19,43            | 27   | 121,25   | 819,5                   |             |
|                                                                                 | Итого за День                                   | 1 255     | 48,07            | 58   | 171,23   | 1415,9                  | (лист 2)    |
| Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс      Неделя: 1      День: вторник |                                                 |           |                  |      |          |                         |             |
| Прием пищи                                                                      | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                                                 |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                                                         | Каша пшеница молочная вязкая с маслом сливочным | 200       | 8,47             | 8    | 43,93    | 306                     | 302         |
|                                                                                 | Чай ягодный                                     | 200       | 0,1              |      | 14,97    | 59,9                    | 971         |
|                                                                                 | Шаньга со сметаной                              | 80        | 6,99             | 4    | 35,56    | 166,9                   | 948         |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный.                                 | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|                                                                                 | Фрукт                                           | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
|                                                                                 | Итого за Завтрак                                | 605       | 17,99            | 12   | 116,46   | 640,3                   |             |
| Обед                                                                            | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной   | 200       | 1,65             | 5    | 8,08     | 84,3                    | 124         |
|                                                                                 | Кнепи куриные паровые                           | 80        | 14,23            | 15   | 4,89     | 171,6                   | 1 087       |
|                                                                                 | Соус сметанный с томатом                        | 20        | 0,28             | 1    | 1,35     | 15,8                    | 600,01      |
|                                                                                 | Пюре картофельное                               | 150       | 3,29             | 5    | 22,09    | 147,7                   | 995         |
|                                                                                 | Компот из кураги                                | 200       | 0,78             |      | 22,62    | 101                     | 932         |
|                                                                                 | Хлеб пшеничный.                                 | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
| Итого за Обед                                                                   |                                                 | 700       | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
|                                                                                 | Итого за День                                   | 1 305     | 42,38            | 39   | 198,32   | 1286                    |             |

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |

|                  |                               |     |       |    |        |         |        |
|------------------|-------------------------------|-----|-------|----|--------|---------|--------|
| Завтрак          | Запеканка творожная (сырники) | 150 | 25,31 | 17 | 34,05  | 395,9   | 365    |
|                  | Молоко стуженое               | 30  | 2,37  | 3  | 16,32  | 96,3    | 902    |
|                  | Какао с молоком               | 200 | 3,87  | 4  | 20,08  | 190     | 919    |
|                  | Печенье детское (конд изд)    | 84  | 6,3   | 8  | 62,5   | 341,9   | 1 141  |
|                  | Хлеб пшеничный.               | 25  | 2,03  |    | 12,2   | 60,5    | 894,01 |
| Итого за Завтрак | Хлеб ржаной                   | 25  | 2,13  | 1  | 10,63  | 64,8    | 1 148  |
|                  |                               | 514 | 42,01 | 33 | 155,78 | 1 149,4 |        |

|      |                                       |       |       |    |        |         |        |
|------|---------------------------------------|-------|-------|----|--------|---------|--------|
| Обед | Рассолыжник ленинградский со сметаной | 200   | 2,11  | 5  | 15,01  | 118,9   | 1 030  |
|      | Тефтели мясные с луком                | 80    | 11,21 | 11 | 11,07  | 191,3   | 907    |
|      | Соус томатный                         | 20    | 0,12  | 1  | 1,16   | 11,1    | 1 126  |
|      | Каша гречневая рассыпчатая            | 150   | 7,55  | 6  | 39,35  | 240,8   | 998    |
|      | Напиток из плодов шиповника           | 200   | 0,68  |    | 25,63  | 120,6   | 705    |
|      | Хлеб пшеничный.                       | 25    | 2,03  |    | 12,2   | 60,5    | 894,01 |
|      | Хлеб ржаной.                          | 25    | 2,13  | 1  | 10,63  | 64,8    | 1 147  |
|      | Фрукт                                 | 100   | 0,4   |    | 9,8    | 47      | 976,03 |
|      | Итого за Обед                         | 800   | 26,23 | 24 | 124,85 | 855     |        |
|      | Итого за День                         | 1 314 | 68,24 | 57 | 280,63 | 2 004,4 |        |

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |

|                  |                                                 |     |       |   |        |       |          |
|------------------|-------------------------------------------------|-----|-------|---|--------|-------|----------|
| Завтрак          | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 4,48  | 4 | 35,08  | 198,4 | 842      |
|                  | Чай ягодный                                     | 200 | 0,1   |   | 14,97  | 59,9  | 971      |
|                  | Хлеб пшеничный.                                 | 25  | 2,03  |   | 12,2   | 60,5  | 894,01   |
|                  | Булочка с маковой начинкой                      | 100 | 6,43  | 2 | 57,27  | 270,2 | 1 462,02 |
|                  | Фрукт                                           | 100 | 0,4   |   | 9,8    | 47    | 976,03   |
| Итого за Завтрак |                                                 | 625 | 13,44 | 6 | 129,32 | 636   |          |

|               |                                        |       |       |    |        |         |        |
|---------------|----------------------------------------|-------|-------|----|--------|---------|--------|
| Обед          | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200   | 3,03  | 6  | 13,87  | 118     | 1 021  |
|               | Рагу из птицы с соусом красным         | 200   | 15,97 | 20 | 17,25  | 313     | 1 072  |
|               | Компот из свежих яблок                 | 200   | 0,16  |    | 23,88  | 99,1    | 912    |
|               | Хлеб пшеничный.                        | 25    | 2,03  |    | 12,2   | 60,5    | 894,01 |
|               | Хлеб ржаной.                           | 25    | 2,13  | 1  | 10,63  | 64,8    | 1 147  |
| Итого за Обед | Печенье детское (конд изд)             | 56    | 4,2   | 5  | 41,66  | 227,9   | 1 141  |
|               |                                        | 706   | 27,52 | 32 | 119,49 | 883,3   |        |
| Итого за День |                                        | 1 331 | 40,96 | 38 | 248,81 | 1 519,3 |        |

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Бутерброд с маслом сливочным         | 40        | 2,5              | 8    | 16,55    | 151,1                   | 808         |
|                  | Плов со свинойной                    | 250       | 15,59            | 29   | 58,97    | 563,6                   | 444,01      |
|                  | Чай с сахаром*                       | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Хлеб пшеничный.                      | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
| Итого за Завтрак |                                      | 515       | 20,12            | 37   | 102,69   | 835,1                   |             |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми          | 200       | 4,7              | 4    | 17,18    | 125,3                   | 139         |
|                  | Ренки из пшеничного хлеба            | 15        | 1,94             |      | 11,71    | 60                      | 943         |
|                  | Птица запеченная                     | 90        | 20,98            | 1    | 1,88     | 161,8                   | 1 237       |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом | 150       | 5,92             | 5    | 35,96    | 220,4                   | 516         |
|                  | Напиток Ягодка                       | 200       | 0,12             |      | 14,85    | 61,1                    | 930         |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
|                  | Хлеб ржаной.                         | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
|                  | Фрукт                                | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| Итого за Обед    |                                      | 805       | 38,22            | 11   | 114,21   | 800,9                   |             |
| Итого за день    |                                      | 1 320     | 58,34            | 48   | 216,9    | 1636                    |             |

(лист 6)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 1

День: суббота

| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Бутерброд с маслом сливочным и сыром            | 50        | 5,85             | 7    | 15,14    | 145,2                   | 3           |
|                  | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200       | 7,79             | 7    | 55,95    | 254,3                   | 235,05      |
|                  | Чай с лимоном*                                  | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                  | Хлеб пшеничный.                                 | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|                  | Фрукт                                           | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| Итого за Завтрак |                                                 | 575       | 16,13            | 14   | 108,25   | 566,9                   |             |
| Обед             | Суп кулешный с пшеном и яйцом                   | 200       | 3,35             | 3    | 16,54    | 110,7                   | 1 152       |
|                  | Рыба тушеная с овощами                          | 90        | 10,37            | 6    | 4,8      | 124,3                   | 1 070,01    |
|                  | Рис припущенный                                 | 150       | 3,35             | 5    | 35,01    | 220,5                   | 512         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                     | 200       | 0,46             |      | 27,49    | 115,7                   | 928         |
|                  | Хлеб пшеничный.                                 | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                                    | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
|                  | Итого за Обед                                   | 690       | 21,69            | 15   | 106,67   | 696,5                   |             |
| Итого за день    |                                                 | 1 265     | 37,82            | 29   | 214,92   | 1263,4                  |             |

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                      |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 50        | 5,85             | 7    | 15,14    | 145,2                   | 3           |
|                  | Омлет запеченный или паровой         | 200       | 20,46            | 24   | 3,7      | 314,3                   | 891         |
|                  | Икра кабачковая                      | 30        | 0,3              | 1    | 1,56     | 16,9                    | 77          |
|                  | Чай с лимонном                       | 200       | 0,09             |      | 20,26    | 79,8                    | 483         |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                                      | 505       | 28,73            | 32   | 52,86    | 616,7                   |             |
| Обед             | Суп Крестьянский с крупой, сметаной  | 200       | 2,38             | 5    | 13,14    | 109,6                   | 1 058       |
|                  | Гуляш из мяса свинины                | 90        | 12,02            | 22   | 3,49     | 247,5                   | 437,01      |
|                  | Макаронные изделия отварные с маслом | 150       | 5,92             | 5    | 35,96    | 220,4                   | 516         |
|                  | Компот из смеси сухофруктов          | 200       | 0,46             |      | 27,49    | 115,7                   | 928         |
|                  | Хлеб пшеничный.                      | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                         | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
|                  | Фрукт                                | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| Итого за Обед    |                                      | 790       | 25,34            | 33   | 112,71   | 865,5                   |             |
| Итого за День    |                                      | 1 295     | 54,07            | 65   | 165,57   | 1482,2                  |             |

(лист 8)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200       | 3,14             | 4    | 38,89    | 207,2                   | 874         |
|               | Чай ягодный                                     | 200       | 0,1              |      | 14,97    | 59,9                    | 971         |
|               | Плюшка Московская с сахаром                     | 80        | 4,88             | 3    | 31,26    | 254,8                   | 938,03      |
|               | Хлеб пшеничный                                  | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
|               | Фрукт                                           | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
|               | Итого за Завтрак                                | 605       | 10,55            | 7    | 107,12   | 629,4                   |             |
| Обед          | Рассолыник домашний со сметаной                 | 200       | 1,91             | 5    | 10,79    | 92,4                    | 1 175       |
|               | Жаркое по-домашнему                             | 200       | 13,22            | 24   | 22,74    | 362,9                   | 893,01      |
|               | Напиток Ягодка                                  | 200       | 0,12             |      | 14,85    | 61,1                    | 930         |
|               | Хлеб пшеничный.                                 | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|               | Хлеб ржаной.                                    | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
|               | Печенье детское (конд изд.)                     | 56        | 4,2              | 5    | 41,66    | 227,9                   | 1 141       |
| Итого за Обед |                                                 | 706       | 23,61            | 35   | 112,87   | 869,6                   |             |
| Итого за День |                                                 | 1 311     | 34,16            | 42   | 219,99   | 1499                    |             |

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Пудинг из творога с яблоками (ДЮУ Н.Т.аппл) | 190       | 25,86            | 20   | 27,8     | 397,1                   | 1 574       |
|                  | Молоко стуженое                             | 30        | 2,37             | 3    | 16,32    | 96,3                    | 902         |
|                  | Какао с молоком                             | 200       | 3,87             | 4    | 20,08    | 190                     | 919         |
|                  | Печенье детского (конд изд.)                | 56        | 4,2              | 5    | 41,66    | 227,9                   | 1 141       |
|                  | Хлеб пшеничный                              | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                                             | 501       | 38,33            | 32   | 118,06   | 971,8                   |             |
| Обед             | Борщ с капустой, картофелем и сметаной      | 200       | 3,03             | 6    | 13,87    | 118                     | 1 021       |
|                  | Птица запеченная                            | 90        | 20,98            | 1    | 1,88     | 161,8                   | 1 237       |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150       | 7,55             | 6    | 39,35    | 240,8                   | 998         |
|                  | Компот из кураги                            | 200       | 0,78             |      | 22,62    | 101                     | 932         |
|                  | Хлеб пшеничный.                             | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                                | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
|                  | Фрукт                                       | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| Итого за Обед    |                                             | 790       | 36,9             | 14   | 110,35   | 793,9                   |             |
| Итого за день    |                                             | 1 291     | 75,23            | 46   | 228,41   | 1765,7                  |             |

(лист 10)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплекс

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|               |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак       | Макаронные изделия запеченные с сыром | 200       | 11,04            | 9     | 47,6     | 291                     | 334         |
|               | Яйцо отварное шт                      | 40        | 4,06             | 4     | 0,22     | 50,2                    | 349,01      |
|               | Чай ягодный                           | 200       | 0,1              |       | 14,97    | 59,9                    | 971         |
|               | Хлеб ржаной.                          | 25        | 2,13             | 1     | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
|               | Хлеб пшеничный.                       | 25        | 2,03             |       | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|               | Фрукт                                 | 100       | 0,4              |       | 9,8      | 47                      | 976,03      |
|               | Итого за Завтрак                      |           | 590              | 19,76 | 14       | 95,42                   | 573,4       |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми           | 200       | 4,7              | 4     | 17,18    | 125,3                   | 139         |
|               | Гренки из пшеничного хлеба            | 10        | 1,3              |       | 7,81     | 40                      | 943         |
|               | Котлета Детская из мяса птицы         | 90        | 14               | 12    | 14,39    | 219,1                   | 1 054,01    |
|               | Соус томатный                         | 20        | 0,12             | 1     | 1,16     | 11,1                    | 1 126       |
|               | Рис припущенный                       | 150       | 3,35             | 5     | 35,01    | 220,5                   | 512         |
|               | Напиток из плодов шиповника           | 200       | 0,68             |       | 25,63    | 120,6                   | 705         |
|               | Хлеб пшеничный.                       | 25        | 2,03             |       | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|               | Хлеб ржаной.                          | 25        | 2,13             | 1     | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед |                                       | 720       | 28,31            | 23    | 124,01   | 861,9                   |             |
| Итого за день |                                       | 1 310     | 48,07            | 37    | 219,43   | 1435,3                  |             |

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплект      Неделя: 2      День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                  |                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак          | Бутерброд с маслом сливочным                    | 40        | 2,5              | 8    | 16,55    | 151,1                   | 808         |
|                  | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 200       | 4,48             | 4    | 35,08    | 198,4                   | 842         |
|                  | Чай с сахаром*                                  | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9                    | 828         |
|                  | Зефир                                           | 54        | 0,43             |      | 43,09    | 176                     | 1466        |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 897         |
| Итого за Завтрак |                                                 | 519       | 9,44             | 12   | 121,89   | 645,9                   |             |
| Обед             | Суп-лапша на курином бульоне                    | 200       | 4,44             | 4    | 12,6     | 126,4                   | 1015        |
|                  | Бефстроганов.                                   | 90        | 15,7             | 17   | 5,4      | 271                     | 1050        |
|                  | Пюре картофельное                               | 150       | 3,29             | 5    | 22,09    | 147,7                   | 995         |
|                  | Компот из ягод                                  | 200       | 0,15             |      | 19,06    | 78,4                    | 917,02      |
|                  | Хлеб пшеничный.                                 | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|                  | Хлеб ржаной.                                    | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1147        |
|                  | Фрукт                                           | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
|                  | Итого за Обед                                   | 790       | 28,14            | 27   | 91,78    | 795,8                   |             |
| Итого за день    |                                                 | 1309      | 37,58            | 39   | 213,67   | 1441,7                  |             |

(лист 12)

Рацион: Основное меню НТ ШУ 7-11 лет комплект      Неделя: 2      День: суббота

| Прием пищи                 | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                            |                                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                    | Каша пшениная молочная вязкая с маслом сливочным | 200       | 8,47             | 8    | 43,93    | 306                     | 302         |
|                            | Чай с лимоном*                                   | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                            | Булочка с маковой начинкой                       | 100       | 6,43             | 2    | 57,27    | 270,2                   | 1462,02     |
|                            | Хлеб пшеничный.                                  | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|                            | Фрукт                                            | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
|                            | Итого за Завтрак                                 | 625       | 17,39            | 10   | 138,36   | 743,6                   |             |
| Обед                       | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной    | 200       | 1,65             | 5    | 8,08     | 84,3                    | 124         |
|                            | Голубцы пенивые из мяса кур                      | 90        | 12,13            | 13   | 5,81     | 157,6                   | 966         |
|                            | Соус томатный                                    | 20        | 0,12             | 1    | 1,16     | 11,1                    | 1126        |
|                            | Макаронные изделия отварные с маслом             | 150       | 5,92             | 5    | 35,96    | 220,4                   | 516         |
|                            | Компот из свежих яблок                           | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                    | 912         |
|                            | Хлеб пшеничный.                                  | 25        | 2,03             |      | 12,2     | 60,5                    | 894,01      |
|                            | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1147        |
|                            | Итого за Обед                                    | 710       | 24,14            | 25   | 97,72    | 697,8                   |             |
|                            | Итого за день                                    | 1335      | 41,53            | 35   | 236,08   | 1441,4                  |             |
|                            | Итого за период                                  | 15641     | 586,45           | 533  | 2613,96  | 18190,3                 |             |
| Среднее значение за период |                                                  | 651,7     | 24,4             | 22,2 | 108,9    | 757,9                   |             |

Составил \_\_\_\_\_ Селезнева Ольга

Утвердил \_\_\_\_\_