



## Меню

## Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2023-2024г

| Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022 |                                                  |           | Неделя:          | 1    |          | День:                   | понедельник |  |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|--|
| Прием пищи                                      | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |
|                                                 |                                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |  |
| Завтрак                                         |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |  |
|                                                 | Биточек "Уральский" мясо-капустный (из говядины) | 90        | 18,32            | 13   | 2,09     | 196,1                   | 1 027       |  |
|                                                 | Каша гречневая рассыпчатая                       | 170       | 6,48             | 7    | 33,41    | 231,5                   | 998         |  |
|                                                 | Чай с лимоном                                    | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |  |
|                                                 | Фрукт (банан)                                    | 200       | 3                | 1    | 42       | 192                     | 990         |  |
|                                                 | Хлеб пшеничный.                                  | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |
|                                                 | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |
| Итого за Завтрак                                |                                                  | 710       | 29,66            | 22   | 72,18    | 620,8                   |             |  |
| Обед                                            |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |  |
|                                                 | Салат Здоровье                                   | 60        | 1,22             | 10   | 7,62     | 128,83                  | 992         |  |
|                                                 | Суп кудрявый с пшеном и яйцом                    | 200       | 3,14             | 3    | 15,78    | 106,8                   | 1 152       |  |
|                                                 | Плов с мясом птицы                               | 200       | 18,61            | 22   | 38,69    | 379,8                   | 1 075       |  |
|                                                 | Напиток из шиповника                             | 200       | 0,2              | 0,1  | 14,6     | 55,7                    | 705         |  |
|                                                 | Булочка дорожная                                 | 40        | 3,1              | 4,5  | 22,1     | 140,1                   | 770         |  |
|                                                 | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |
| Итого за Обед                                   |                                                  | 725       | 28,4             | 40,6 | 109,42   | 876,03                  |             |  |
| Итого за день                                   |                                                  | 1435      | 58,06            | 62,6 | 181,6    | 1496,83                 |             |  |
|                                                 |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |  |
| Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022 |                                                  |           | Неделя:          | 1    |          | День:                   | вторник     |  |
| Прием пищи                                      | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |  |
|                                                 |                                                  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |  |
| Завтрак                                         |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |  |
|                                                 | Биточек из курицы                                | 90        | 15,06            | 17   | 13,9     | 238,3                   | 255         |  |
|                                                 | Соус сметанный с томатом                         | 20        | 0,34             | 2    | 1,4      | 18,1                    | 600,01      |  |
|                                                 | Картофель тушеный                                | 150       | 3,17             | 10   | 28,29    | 213,5                   | 997         |  |
|                                                 | Чай с сахаром                                    | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9                    | 828         |  |
|                                                 | Хлеб пшеничный.                                  | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |
|                                                 | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1    | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |  |
| Итого за Завтрак                                |                                                  | 510       | 23,37            | 31   | 80,08    | 663,1                   |             |  |
| Обед                                            |                                                  |           |                  |      |          |                         |             |  |
|                                                 | Огурцы свежие порционно                          | 60        | 0,48             |      | 1,56     | 8,4                     | 836         |  |
|                                                 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной    | 200       | 1,65             | 5    | 8,08     | 84,3                    | 124         |  |
|                                                 | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе        | 100       | 14,2             | 15,1 | 7,2      | 222,1                   | 471,01      |  |
|                                                 | Каша гречневая рассыпчатая                       | 170       | 6,48             | 7    | 33,41    | 231,5                   | 998         |  |
|                                                 | Компот из ягод                                   | 200       |                  |      | 19,96    | 79,8                    | 917,02      |  |
|                                                 | Хлеб пшеничный.                                  | 25        | 2,67             | 1    | 10,89    | 68,5                    | 894,01      |  |

|                                                        | Хлеб ржаной.                                                   | 25             | 2,13             | 1    | 10,63        | 64,8                    | 1 147       |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|------------------|------|--------------|-------------------------|-------------|
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                                                | 780            | 27,61            | 29,1 | 91,73        | 759,4                   |             |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                                                | 1290           | 50,98            | 60,1 | 171,81       | 1422,5                  |             |
|                                                        |                                                                |                |                  |      |              |                         |             |
| <b>Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022</b> |                                                                | <b>Неделя:</b> | <b>1</b>         |      | <b>День:</b> | <b>среда</b>            |             |
| Прием пищи                                             | Наименование блюда                                             | Вес блюда      | Пищевые вещества |      |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                        |                                                                |                | Белки            | Жиры | Углеводы     |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                                                |                |                  |      |              |                         |             |
|                                                        | Запеканка (сырники) из творога с морковью                      | 150            | 19,9             | 17,1 | 18           | 305,9                   | 769         |
|                                                        | Какао с молоком                                                | 200            | 3,6              | 3,3  | 15           | 100,3                   | 919         |
|                                                        | Фрукт (яблоко)                                                 | 150            | 0,6              | 0,6  | 17,4         | 73,05                   | 976.03      |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                                | 25             | 2,67             | 1    | 10,89        | 68,5                    | 894,01      |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                                   | 25             | 2,13             | 1    | 10,63        | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                                                | 550            | 28,9             | 23   | 71,92        | 612,55                  |             |
| <b>Обед</b>                                            |                                                                |                |                  |      |              |                         |             |
|                                                        | Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным | 60             | 1,05             | 3    | 5,96         | 56,6                    | 818         |
|                                                        | Рассольник ленинградский со сметаной                           | 200            | 2,11             | 5    | 15,01        | 118,9                   | 1 030       |
|                                                        | Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом                      | 90             | 12,16            | 15   | 2,78         | 160,4                   | 1 296       |
|                                                        | Рагу из овощей                                                 | 150            | 3,21             | 7    | 21,22        | 157,3                   | 959         |
|                                                        | Сок яблочный                                                   | 200            | 1                | 0,2  | 20,6         | 86,5                    | 707         |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                                | 25             | 2,67             | 1    | 10,89        | 68,5                    | 894,01      |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                                   | 25             | 2,13             | 1    | 10,63        | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                                                | 750            | 24,33            | 32,2 | 87,09        | 713                     |             |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                                                | 1300           | 53,23            | 55,2 | 159,01       | 1325,55                 |             |
|                                                        |                                                                |                |                  |      |              |                         |             |
| <b>Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022</b> |                                                                | <b>Неделя:</b> | <b>1</b>         |      | <b>День:</b> | <b>четверг</b>          |             |
| Прием пищи                                             | Наименование блюда                                             | Вес блюда      | Пищевые вещества |      |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                        |                                                                |                | Белки            | Жиры | Углеводы     |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                                                |                |                  |      |              |                         |             |
|                                                        | Бутерброд с сыром                                              | 40             | 5                | 3    | 16,41        | 117,8                   | 810         |
|                                                        | Омлет запеченный или паровой                                   | 150            | 12,99            | 20   | 0,81         | 231,8                   | 891         |
|                                                        | Фрукт (банан)                                                  | 200            | 3                | 1    | 42           | 192                     | 990         |
|                                                        | Чай с молоком                                                  | 200            | 1,37             | 2    | 10,64        | 62                      | 854         |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                                | 25             | 2,67             | 1    | 10,89        | 68,5                    | 894,01      |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                                   | 25             | 2,13             | 1    | 10,63        | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                                                | 640            | 27,16            | 28   | 91,38        | 736,9                   |             |
| <b>Обед</b>                                            |                                                                |                |                  |      |              |                         |             |
|                                                        | Помидоры порционно                                             | 60             | 0,65             |      | 2,26         | 14,3                    | 835         |
|                                                        | Суп-крем из разных овощей*                                     | 200            | 5,06             | 9    | 14,5         | 156,3                   | 960         |
|                                                        | Котлета рыбная                                                 | 90             | 13,81            | 9    | 10,63        | 178,1                   | 1 028       |
|                                                        | Картофель отварной                                             | 150            | 3,02             | 5    | 24,29        | 180                     | 518         |
|                                                        | Компот из свежих плодов                                        | 200            | 0,16             |      | 23,88        | 99,1                    | 390         |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                                | 25             | 2,67             | 1    | 10,89        | 68,5                    | 894,01      |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                                   | 25             | 2,13             | 1    | 10,63        | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                                                | 750            | 27,5             | 25   | 97,08        | 761,1                   |             |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                                                | 1390           | 54,66            | 53   | 188,46       | 1498                    |             |
|                                                        |                                                                |                |                  |      |              |                         |             |
| <b>Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022</b> |                                                                | <b>Неделя:</b> | <b>1</b>         |      | <b>День:</b> | <b>пятница</b>          |             |

| Прием пищи                                             | Наименование блюда                                             | Вес блюда      | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                                        |                                                                |                | Белки            | Жиры  | Углеводы     |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                                                |                |                  |       |              |                         |             |
|                                                        | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)                     | 150            | 9,4              | 9,7   | 9,6          | 161,5                   | 967         |
|                                                        | Соус красный основной                                          | 50             | 0,5              | 1,67  | 3,75         | 25,83                   | 901         |
|                                                        | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200            | 0,46             |       | 22,5         | 96,2                    | 928         |
|                                                        | Манник                                                         | 80             | 4,69             | 4     | 47,7         | 243                     | 1 182       |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                                | 25             | 2,67             | 1     | 10,89        | 68,5                    | 894,01      |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                                   | 25             | 2,13             | 1     | 10,63        | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                                                | 530            | 19,85            | 17,37 | 105,07       | 659,83                  |             |
| <b>Обед</b>                                            |                                                                |                |                  |       |              |                         |             |
|                                                        | Салат из свежих помидоров и огурцов                            | 60             | 0,56             | 4     | 1,33         | 43                      | 1 249       |
|                                                        | Суп-пюре из гороха                                             | 200            | 5,59             | 2     | 15,84        | 104,9                   | 1 049       |
|                                                        | Гренки из пшеничного хлеба                                     | 15             | 1,9              |       | 11,59        | 56,4                    | 943         |
|                                                        | Гуляш из мяса говядины                                         | 100            | 14,9             | 15,7  | 5,4          | 221,2                   | 437         |
|                                                        | Пюре картофельное                                              | 150            | 4,08             | 6     | 24,96        | 187,4                   | 995         |
|                                                        | Чай ягодный                                                    | 200            |                  |       | 14,97        | 59,9                    | 971         |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                                   | 25             | 2,13             | 1     | 10,63        | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                                                | 750            | 29,16            | 28,7  | 84,72        | 737,6                   |             |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                                                | 1280           | 49,01            | 46,07 | 189,79       | 1397,43                 |             |
|                                                        |                                                                |                |                  |       |              |                         | (лист 6)    |
| <b>Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022</b> |                                                                | <b>Неделя:</b> | 1                |       | <b>День:</b> | суббота                 |             |
| Прием пищи                                             | Наименование блюда                                             | Вес блюда      | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                        |                                                                |                | Белки            | Жиры  | Углеводы     |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                                                |                |                  |       |              |                         |             |
|                                                        | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным                | 250            | 3,93             | 5     | 48,62        | 259,1                   | 235         |
|                                                        | Бутерброд с сыром                                              | 40             | 5                | 3     | 16,41        | 117,8                   | 810         |
|                                                        | Фрукт (банан)                                                  | 200            | 3                | 1     | 42           | 192                     | 990         |
|                                                        | Кисель из ягод                                                 | 200            | 0,1              |       | 17,2         | 68,4                    | 916         |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                                | 25             | 2,67             | 1     | 10,89        | 68,5                    | 894,01      |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                                   | 25             | 2,13             | 1     | 10,63        | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                                                | 740            | 16,83            | 11    | 145,75       | 770,6                   |             |
| <b>Обед</b>                                            |                                                                |                |                  |       |              |                         |             |
|                                                        | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом | 80             | 0,9              | 4,8   | 7,9          | 75,7                    | 1 024,01    |
|                                                        | Уха с крупой перловой                                          | 200            | 7,9              | 3,9   | 13,1         | 117,7                   | 181         |
|                                                        | Бефстроганов (из говядины)                                     | 90             | 11,36            | 20    | 4,91         | 253,8                   | 1 050       |
|                                                        | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 170            | 6,48             | 7     | 33,41        | 231,5                   | 998         |
|                                                        | Булочка дорожная                                               | 40             | 3,1              | 4,5   | 22,1         | 140,1                   | 770         |
|                                                        | Напиток Ягодка                                                 | 200            | 0,17             |       | 14,58        | 60,5                    | 930         |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                                | 25             | 2,67             | 1     | 10,89        | 68,5                    | 894,01      |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                                                | 805            | 32,58            | 41,2  | 106,89       | 947,8                   |             |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                                                | 1545           | 49,41            | 52,2  | 252,64       | 1718,4                  |             |
|                                                        |                                                                |                |                  |       |              |                         | (лист 7)    |
| <b>Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022</b> |                                                                | <b>Неделя:</b> | 2                |       | <b>День:</b> | понедельник             |             |
| Прием пищи                                             | Наименование блюда                                             | Вес блюда      | Пищевые вещества |       |              | Энерге-                 | №           |

|                                                        |                                                                |                  |                  |                      |          |                            |                |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------|----------|----------------------------|----------------|
|                                                        |                                                                |                  | Белки            | Жиры                 | Углеводы | тическая<br>ценность       | рецептуры      |
|                                                        |                                                                |                  |                  |                      |          |                            |                |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                                                |                  |                  |                      |          |                            |                |
|                                                        | Бутерброд с маслом и повидлом                                  | 40               | 1,76             | 3                    | 21,19    | 117,2                      | 815            |
|                                                        | Пудинг творожно-манный                                         | 150              | 19,57            | 13                   | 21,8     | 283,8                      | 1 073          |
|                                                        | Какао с молоком                                                | 200              | 3,6              | 3,3                  | 15       | 100,3                      | 919            |
|                                                        | Фрукт (яблоко)                                                 | 150              | 0,6              | 0,6                  | 17,4     | 73,05                      | 976,03         |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                                | 25               | 2,67             | 1                    | 10,89    | 68,5                       | 894,01         |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                                   | 25               | 2,13             | 1                    | 10,63    | 64,8                       | 1 147          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                                                | 590              | 30,33            | 21,9                 | 96,91    | 707,65                     |                |
|                                                        |                                                                |                  |                  |                      |          |                            |                |
| <b>Обед</b>                                            |                                                                |                  |                  |                      |          |                            |                |
|                                                        | Огурцы свежие порционно                                        | 60               | 0,48             |                      | 1,56     | 8,4                        | 836            |
|                                                        | Суп картофельный со сметаной                                   | 200              | 1,4              | 3                    | 11,57    | 75,8                       | 84             |
|                                                        | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе                      | 100              | 14,2             | 15,1                 | 7,2      | 222,1                      | 471,01         |
|                                                        | Соус красный основной                                          | 50               | 0,5              | 1,67                 | 3,75     | 25,83                      | 901            |
|                                                        | Макаронные изделия отварные с маслом                           | 150              | 5,92             | 5                    | 35,96    | 212                        | 516            |
|                                                        | Сок яблочный                                                   | 200              | 1                | 0,2                  | 20,6     | 86,5                       | 707            |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                                | 25               | 2,67             | 1                    | 10,89    | 68,5                       | 894,01         |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                                   | 25               | 2,13             | 1                    | 10,63    | 64,8                       | 1 147          |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                                                | 810              | 28,3             | 26,97                | 102,16   | 763,93                     |                |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                                                | 1400             | 58,63            | 48,87                | 199,07   | 1471,58                    |                |
|                                                        |                                                                |                  |                  |                      |          |                            |                |
| <b>Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022</b> |                                                                | <b>Неделя: 2</b> |                  | <b>День: вторник</b> |          |                            |                |
| Прием пищи                                             | Наименование блюда                                             | Вес блюда        | Пищевые вещества |                      |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|                                                        |                                                                |                  | Белки            | Жиры                 | Углеводы |                            |                |
|                                                        |                                                                |                  |                  |                      |          |                            |                |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                                                |                  |                  |                      |          |                            |                |
|                                                        | Кнели куриные паровые                                          | 90               | 16,01            | 16                   | 5,5      | 193,1                      | 1 087          |
|                                                        | Рис припущенный                                                | 150              | 3,71             | 5                    | 38,9     | 212                        | 512            |
|                                                        | Напиток из шиповника                                           | 200              | 0,2              | 0,1                  | 14,6     | 55,7                       | 705            |
|                                                        | Печенье детское (кондизд)                                      | 40               | 3                | 4                    | 29,76    | 162,8                      | 1 141          |
|                                                        | Фрукт (банан)                                                  | 200              | 3                | 1                    | 42       | 192                        | 990            |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                                   | 25               | 2,13             | 1                    | 10,63    | 64,8                       | 1 147          |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                                                | 705              | 28,05            | 27,1                 | 141,39   | 880,4                      |                |
|                                                        |                                                                |                  |                  |                      |          |                            |                |
| <b>Обед</b>                                            |                                                                |                  |                  |                      |          |                            |                |
|                                                        | Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным | 60               | 1,05             | 3                    | 5,96     | 56,6                       | 818            |
|                                                        | Рассольник ленинградский со сметаной                           | 200              | 1,59             | 4                    | 10,55    | 83,3                       | 1030           |
|                                                        | Запеканка картофельная с мясом говядины                        | 180              | 14,6             | 11,5                 | 22,5     | 250                        | 1 100          |
|                                                        | Манник                                                         | 80               | 4,69             | 4                    | 47,7     | 243                        | 1 182          |
|                                                        | Напиток Ягодка                                                 | 200              | 0,17             |                      | 14,58    | 60,5                       | 930            |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                                | 25               | 2,67             | 1                    | 10,89    | 68,5                       | 894,01         |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                                   | 25               | 2,13             | 1                    | 10,63    | 64,8                       | 1 147          |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                                                | 770              | 26,9             | 24,5                 | 122,81   | 826,7                      |                |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                                                | 1475             | 54,95            | 51,6                 | 264,2    | 1707,1                     |                |
|                                                        |                                                                |                  |                  |                      |          |                            |                |
| <b>Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет</b>               |                                                                | <b>Неделя: 2</b> |                  | <b>День: среда</b>   |          |                            |                |

| комплекс 2022                                   |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи                                      | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                 |                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                                         |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|                                                 | Биточки (котлеты) рыбные                         | 100       | 17               | 5,9   | 8             | 153,2                   | 1 107       |
|                                                 | Картофель отварной                               | 150       | 2,9              | 3,3   | 23,9          | 135,5                   | 518         |
|                                                 | Компот из ягод                                   | 200       |                  |       | 19,96         | 79,8                    | 917,02      |
|                                                 | Хлеб пшеничный.                                  | 25        | 2,67             | 1     | 10,89         | 68,5                    | 894,01      |
|                                                 | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак                                |                                                  |           | 500              | 24,7  | 73,38         | 501,8                   |             |
| Обед                                            |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|                                                 | Помидоры порционно                               | 60        | 0,65             |       | 2,26          | 14,3                    | 835         |
|                                                 | Борщ с капустой,картофелем и сметаной            | 200       | 1,47             | 5     | 8,29          | 80,8                    | 1 021       |
|                                                 | Гуляш из мяса говядины                           | 100       | 14,9             | 15,7  | 5,4           | 221,2                   | 437         |
|                                                 | Рис припущенный                                  | 150       | 3,71             | 5     | 38,9          | 212                     | 512         |
|                                                 | Напиток апельсиновый                             | 200       | 0,2              |       | 25,73         | 95,8                    | 925         |
|                                                 | Хлеб пшеничный.                                  | 25        | 2,67             | 1     | 10,89         | 68,5                    | 894,01      |
|                                                 | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед                                   |                                                  |           | 760              | 25,73 | 27,7          | 757,4                   |             |
| Итого за день                                   |                                                  |           | 1260             | 50,43 | 38,9          | 175,48                  | 1259,2      |
|                                                 |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
| Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022 |                                                  |           | Неделя: 2        |       | День: четверг |                         |             |
| Прием пищи                                      | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                 |                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                                         |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|                                                 | Запеканка из творога с рисом                     | 150       | 21,5             | 14,9  | 26,9          | 329,4                   | 1 297       |
|                                                 | Яблочное пюре                                    | 30        | 0,2              | 0,1   | 5,5           | 22                      | 982         |
|                                                 | Какао с молоком                                  | 200       | 3,77             | 4     | 15,73         | 114,5                   | 919         |
|                                                 | Фрукт (яблоко)                                   | 150       | 0,6              | 0,6   | 17,4          | 73,05                   | 976,03      |
|                                                 | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
|                                                 | Хлеб пшеничный.                                  | 25        | 2,67             | 1     | 10,89         | 68,5                    | 894,01      |
| Итого за Завтрак                                |                                                  |           | 580              | 30,87 | 21,6          | 87,05                   | 672,25      |
| Обед                                            |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|                                                 | Салат из свежих огурцов с маслом растительным    | 60        | 0,46             | 4     | 1,43          | 38,6                    | 12,01       |
|                                                 | Суп картофельный с бобовыми                      | 200       | 3,86             | 4     | 15,35         | 112,4                   | 139         |
|                                                 | Биточек "Уральский" мясо-капустный (из говядины) | 90        | 18,32            | 13    | 2,09          | 196,1                   | 1 027       |
|                                                 | Каша гречневая рассыпчатая                       | 170       | 6,48             | 7     | 33,41         | 231,5                   | 998         |
|                                                 | Печенье детское (кондизд)                        | 40        | 3                | 4     | 29,76         | 162,8                   | 1 141       |
|                                                 | Компот из смеси сухофруктов                      | 200       | 0,46             |       | 22,5          | 96,2                    | 928         |
|                                                 | Хлеб пшеничный.                                  | 25        | 2,67             | 1     | 10,89         | 68,5                    | 894,01      |
|                                                 | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед                                   |                                                  |           | 810              | 37,38 | 34            | 126,06                  | 970,9       |
| Итого за день                                   |                                                  |           | 1390             | 68,25 | 55,6          | 213,11                  | 1643,15     |
|                                                 |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
| Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022 |                                                  |           | Неделя: 2        |       | День: пятница |                         |             |

| Прием пищи                                             | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |        |                      | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------------------|-------------------------|-------------|
|                                                        |                                                         |           | Белки            | Жиры   | Углеводы             |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                                         |           |                  |        |                      |                         |             |
|                                                        | Бутерброд с сыром                                       | 40        | 5                | 3      | 16,41                | 117,8                   | 810         |
|                                                        | Омлет запеченный или паровой                            | 150       | 12,99            | 20     | 0,81                 | 231,8                   | 891         |
|                                                        | Фрукт (яблоко)                                          | 150       | 0,6              | 0,6    | 17,4                 | 73,05                   | 976,03      |
|                                                        | Чай ягодный                                             | 200       |                  |        | 14,97                | 59,9                    | 971         |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                         | 25        | 2,67             | 1      | 10,89                | 68,5                    | 894,01      |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                            | 25        | 2,13             | 1      | 10,63                | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                                         | 590       | 23,39            | 25,6   | 71,11                | 615,85                  |             |
| <b>Обед</b>                                            |                                                         |           |                  |        |                      |                         |             |
|                                                        | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом         | 80        | 1                | 4,8    | 17                   | 108,8                   | 1 163,01    |
|                                                        | Суп-лапша на курином бульоне                            | 200       | 2,35             | 5      | 11,21                | 96,5                    | 1 015       |
|                                                        | Жаркое по-домашнему                                     | 240       | 23,44            | 24     | 20,38                | 390,5                   | 893,01      |
|                                                        | Печенье детское (кондизд)                               | 40        | 3                | 4      | 29,76                | 162,8                   | 1 141       |
|                                                        | Кисель из ягод                                          | 200       | 0,1              |        | 17,2                 | 68,4                    | 916         |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                         | 25        | 2,67             | 1      | 10,89                | 68,5                    | 894,01      |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                            | 25        | 2,13             | 1      | 10,63                | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                                         | 810       | 34,69            | 39,8   | 117,07               | 960,3                   |             |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                                         | 1400      | 58,08            | 65,4   | 188,18               | 1576,15                 |             |
|                                                        |                                                         |           |                  |        |                      |                         |             |
| <b>Рацион: Основное меню ШУ 7-11 лет комплекс 2022</b> |                                                         |           | <b>Неделя: 2</b> |        | <b>День: суббота</b> |                         |             |
| Прием пищи                                             | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |        |                      | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                                        |                                                         |           | Белки            | Жиры   | Углеводы             |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                                         |                                                         |           |                  |        |                      |                         |             |
|                                                        | Бутерброд с маслом и повидлом                           | 40        | 1,76             | 3      | 21,19                | 117,2                   | 815         |
|                                                        | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным           | 200       | 6,4              | 7,4    | 29,2                 | 205,6                   | 850         |
|                                                        | Какао с молоком                                         | 200       | 3,77             | 4      | 15,73                | 114,5                   | 919         |
|                                                        | Фрукт (банан)                                           | 200       |                  |        |                      |                         | 990         |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                         | 25        | 2,67             | 1      | 10,89                | 68,5                    | 894,01      |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                            | 25        | 2,13             | 1      | 10,63                | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Завтрак</b>                                |                                                         | 690       | 16,73            | 16,4   | 87,64                | 570,6                   |             |
| <b>Обед</b>                                            |                                                         |           |                  |        |                      |                         |             |
|                                                        | Помидоры порционно                                      | 60        | 0,65             |        | 2,26                 | 14,3                    | 835         |
|                                                        | Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной | 200       | 1,52             | 4      | 7,38                 | 73,7                    | 1 048       |
|                                                        | Котлета по-Хлыновски из говядины                        | 90        | 8,71             | 20     | 11,83                | 337,4                   | 1 283,01    |
|                                                        | Пюре картофельное                                       | 80        | 1,7              | 2      | 11,8                 | 70,7                    | 995,02      |
|                                                        | Капуста тушеная                                         | 70        | 1,6              | 1,3    | 8,1                  | 47,2                    | 999         |
|                                                        | Булочка дорожная                                        | 40        | 3,1              | 4,5    | 22,1                 | 140,1                   | 770         |
|                                                        | Напиток цитрусовый                                      | 200       | 0,53             |        | 3,49                 | 16,4                    | 969         |
|                                                        | Хлеб пшеничный.                                         | 25        | 2,67             | 1      | 10,89                | 68,5                    | 894,01      |
|                                                        | Хлеб ржаной.                                            | 25        | 2,13             | 1      | 10,63                | 64,8                    | 1 147       |
| <b>Итого за Обед</b>                                   |                                                         | 790       | 22,61            | 33,8   | 88,48                | 833,1                   |             |
| <b>Итого за день</b>                                   |                                                         | 1480      | 39,34            | 50,2   | 176,12               | 1403,7                  | 0           |
| <b>Итого за период</b>                                 |                                                         | 16645     | 645,03           | 639,74 | 2359,47              | 17919,59                | 0           |
| <b>Среднее значение за период</b>                      |                                                         | 1387,08   | 53,75            | 53,31  | 196,62               | 1493,30                 | 0,00        |



# **Меню приготавливаемых блюд** **Основное меню ШУ 12 лет и старше комплекс 2023-2024г.**

|                                               |                                                  |           |                  |                   |          |                         |             |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|-------------------|----------|-------------------------|-------------|
| Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс |                                                  | Неделя:   | 1                | День: понедельник |          |                         |             |
| Прием пищи                                    | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                               |                                                  |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                       |                                                  |           |                  |                   |          |                         |             |
|                                               | Биточек "Уральский" (из мяса-капустный говядины) | 100       | 20,35            | 14                | 2,33     | 217,9                   | 1 027       |
|                                               | Каша гречневая рассыпчатая                       | 200       | 7,62             | 8                 | 39,3     | 272,3                   | 998         |
|                                               | Чай с лимоном                                    | 200       | 0,06             |                   | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                                               | Фрукт (банан)                                    | 200       | 3                | 1                 | 42       | 192                     | 990         |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                  | 25        | 2,67             | 1                 | 10,89    | 68,5                    | 894.01      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1                 | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак                              |                                                  | 750       | 35,83            | 25                | 120,31   | 875,4                   |             |
| Обед                                          |                                                  |           |                  |                   |          |                         |             |
|                                               | Салат Здоровье                                   | 100       | 1,22             | 10                | 7,62     | 128,8                   | 992         |
|                                               | Суп картофельный со сметаной                     | 250       | 1,76             | 3                 | 14,46    | 94,7                    | 84          |
|                                               | Плов с мясом птицы                               | 250       | 23,26            | 28                | 48,36    | 474,7                   | 1 075       |
|                                               | Напиток из шиповника                             | 200       | 0,2              | 0,1               | 14,6     | 55,7                    | 705         |
|                                               | Булочка дорожная                                 | 40        | 3,1              | 4,5               | 22,1     | 140,1                   | 770         |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                  | 30        | 3,2              | 1                 | 13,06    | 82,2                    | 894.02      |
| Итого за Обед                                 |                                                  | 870       | 32,74            | 46,6              | 120,2    | 976,2                   |             |
| Итого за день                                 |                                                  | 1620      | 68,57            | 71,6              | 240,51   | 1851,6                  |             |
|                                               |                                                  |           |                  |                   |          |                         |             |
| Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс |                                                  | Неделя:   | 1                | День: вторник     |          |                         |             |
| Прием пищи                                    | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |                   |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                               |                                                  |           | Белки            | Жиры              | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                                       |                                                  |           |                  |                   |          |                         |             |
|                                               | Биточек из курицы                                | 100       | 16,74            | 19                | 15,44    | 264,8                   | 255         |
|                                               | Соус сметанный с томатом                         | 20        | 0,34             | 2                 | 1,4      | 18,1                    | 600.01      |
|                                               | Картофель тушеный                                | 180       | 3,8              | 11                | 33,94    | 256,2                   | 997         |
|                                               | Чай с сахаром                                    | 200       |                  |                   | 14,97    | 59,9                    | 828         |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                  | 25        | 2,67             | 1                 | 10,89    | 68,5                    | 894.01      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1                 | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак                              |                                                  | 550       | 25,68            | 34                | 87,27    | 732,3                   |             |
| Обед                                          |                                                  |           |                  |                   |          |                         |             |
|                                               | Огурцы свежие порционно                          | 100       | 0,8              |                   | 2,59     | 14                      | 836         |
|                                               | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной    | 250       | 2,06             | 6                 | 10,11    | 105,4                   | 124         |
|                                               | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе        | 100       | 14,2             | 15,1              | 7,2      | 222,1                   | 471,01      |
|                                               | Каша гречневая рассыпчатая                       | 200       | 7,62             | 8                 | 39,3     | 272,3                   | 998         |
|                                               | Компот из ягод                                   | 200       |                  |                   | 19,96    | 79,8                    | 917.02      |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                  | 30        | 3,2              | 1                 | 13,06    | 82,2                    | 894.01      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1                 | 10,63    | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед                                 |                                                  | 905       | 30,01            | 31,1              | 102,85   | 840,6                   |             |
| Итого за день                                 |                                                  | 1455      | 55,69            | 65,1              | 190,12   | 1572,9                  |             |
|                                               |                                                  |           |                  |                   |          |                         |             |
| Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс |                                                  | Неделя:   | 1                | День: среда       |          |                         |             |

| Прием<br>пищи                                    | Наименование блюда                                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энерге-<br>тическая ценность | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|---------------|----------|------------------------------|----------------|
|                                                  |                                                                      |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                              |                |
| Завтрак                                          |                                                                      |           |                  |               |          |                              |                |
|                                                  | Запеканка (сырники) из<br>творога с морковью                         | 200       | 26,53            | 22,8          | 24       | 407,87                       | 769            |
|                                                  | Какао с молоком                                                      | 200       | 3,6              | 3,3           | 15       | 100,3                        | 919            |
|                                                  | Фрукт (яблоко)                                                       | 150       | 0,6              | 0,6           | 17,4     | 73,05                        | 976.03         |
|                                                  | Хлеб пшеничный.                                                      | 30        | 3,2              | 1             | 13,06    | 82,2                         | 894.02         |
|                                                  | Хлеб ржаной.                                                         | 25        | 2,13             | 1             | 10,63    | 64,8                         | 1 147          |
| Итого за Завтрак                                 |                                                                      | 605       | 36,06            | 28,7          | 80,09    | 728,22                       |                |
| Обед                                             |                                                                      |           |                  |               |          |                              |                |
|                                                  | Салат из белокачанной<br>капусты с морковью с<br>маслом растительным | 100       | 1,75             | 5             | 9,94     | 94,3                         | 818            |
|                                                  | Рассольник<br>ленинградский со<br>сметаной                           | 250       | 2,64             | 6             | 18,77    | 148,7                        | 1 030          |
|                                                  | Фрикасе из мяса птицы<br>со сметанным соусом                         | 100       | 13,51            | 16,67         | 3,09     | 178,22                       | 1 296          |
|                                                  | Рагу из овощей                                                       | 180       | 3,85             | 8             | 25,47    | 188,7                        | 959            |
|                                                  | Сок яблочный                                                         | 200       | 1                | 0,2           | 20,6     | 86,5                         | 707            |
|                                                  | Хлеб пшеничный.                                                      | 25        | 2,67             | 1             | 10,89    | 68,5                         | 894.01         |
|                                                  | Хлеб ржаной.                                                         | 25        | 2,13             | 1             | 10,63    | 64,8                         | 1 147          |
| Итого за Обед                                    |                                                                      | 880       | 27,55            | 37,87         | 99,39    | 829,72                       |                |
| Итого за день                                    |                                                                      | 1485      | 63,61            | 66,57         | 179,48   | 1557,94                      |                |
|                                                  |                                                                      |           |                  |               |          |                              |                |
| Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст<br>комплекс |                                                                      | Неделя: 1 |                  | День: четверг |          |                              |                |
| Прием<br>пищи                                    | Наименование блюда                                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энерге-<br>тическая ценность | №<br>рецептуры |
|                                                  |                                                                      |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                              |                |
| Завтрак                                          |                                                                      |           |                  |               |          |                              |                |
|                                                  | Бутерброд с сыром                                                    | 40        | 5                | 3             | 16,41    | 117,8                        | 810            |
|                                                  | Омлет запеченный или<br>паровой                                      | 200       | 17,32            | 26            | 1,09     | 309,1                        | 891            |
|                                                  | Фрукт (банан)                                                        | 200       | 3                | 1             | 42       | 192                          | 990            |
|                                                  | Чай с молоком                                                        | 200       | 1,37             | 2             | 10,64    | 62                           | 854            |
|                                                  | Хлеб пшеничный.                                                      | 30        | 3,2              | 1             | 13,06    | 82,2                         | 894.02         |
|                                                  | Хлеб ржаной.                                                         | 25        | 2,13             | 1             | 10,63    | 64,8                         | 1 147          |
| Итого за Завтрак                                 |                                                                      | 695       | 32,02            | 34            | 93,83    | 827,9                        |                |
| Обед                                             |                                                                      |           |                  |               |          |                              |                |
|                                                  | Помидоры порционно                                                   | 100       | 1,09             |               | 3,76     | 23,8                         | 835            |
|                                                  | Суп-крем из разных<br>овощей                                         | 250       | 6,33             | 11            | 18,13    | 195,4                        | 960            |
|                                                  | Котлета рыбная                                                       | 100       | 15,35            | 10            | 11,81    | 197,9                        | 1 028          |
|                                                  | Картофель отварной                                                   | 180       | 3,63             | 7             | 29,15    | 216                          | 518            |
|                                                  | Компот из свежих плодов                                              | 200       | 0,16             |               | 23,88    | 99,1                         | 390            |
|                                                  | Хлеб пшеничный.                                                      | 30        | 3,2              | 1             | 13,06    | 82,2                         | 894.02         |
|                                                  | Хлеб ржаной.                                                         | 25        | 2,13             | 1             | 10,63    | 64,8                         | 1 147          |
| Итого за Обед                                    |                                                                      | 885       | 31,89            | 30            | 110,42   | 879,2                        |                |
| Итого за день                                    |                                                                      | 1580      | 63,91            | 64            | 204,25   | 1707,1                       |                |
|                                                  |                                                                      |           |                  |               |          |                              |                |
| Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст<br>комплекс |                                                                      | Неделя: 1 |                  | День: пятница |          |                              |                |
| Прием<br>пищи                                    | Наименование блюда                                                   | Вес блюда | Пищевые вещества |               |          | Энерге-<br>тическая ценность | №<br>рецептуры |
|                                                  |                                                                      |           | Белки            | Жиры          | Углеводы |                              |                |
| Завтрак                                          |                                                                      |           |                  |               |          |                              |                |
|                                                  | Голубцы с мясом<br>говядины и рисом<br>(ленивые)                     | 200       | 12,53            | 12,93         | 12,8     | 215,33                       | 967            |

|                                               |                                                                |           |                  |       |                   |                         |             |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|-------------------|-------------------------|-------------|
|                                               | Соус красный основной                                          | 50        | 0,5              | 1,67  | 3,75              | 25,83                   | 901         |
|                                               | Компот из смеси сухофруктов                                    | 200       | 0,46             |       | 22,5              | 96,2                    | 928         |
|                                               | Манник                                                         | 80        | 4,69             | 4     | 47,7              | 243                     | 1 182       |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                                | 20        | 2,13             | 1     | 8,71              | 54,8                    | 894         |
|                                               | Хлеб ржаной.                                                   | 20        | 1,7              | 1     | 8,5               | 51,8                    | 1 147.01    |
| Итого за Завтрак                              |                                                                | 570       | 22,01            | 20,6  | 103,96            | 686,96                  |             |
| Обед                                          |                                                                |           |                  |       |                   |                         |             |
|                                               | Салат из свежих помидоров и огурцов                            | 100       | 0,93             | 6     | 2,21              | 71,7                    | 1 249       |
|                                               | Суп-пюре из гороха                                             | 250       | 6,99             | 3     | 19,81             | 131,1                   | 1 049       |
|                                               | Гренки из пшеничного хлеба                                     | 15        | 1,9              |       | 11,59             | 56,4                    | 943         |
|                                               | Гуляш из мяса говядины                                         | 100       | 14,9             | 15,7  | 5,4               | 221,2                   | 437         |
|                                               | Пюре картофельное                                              | 180       | 4,89             | 7     | 29,95             | 224,9                   | 995         |
|                                               | Чай ягодный                                                    | 200       |                  |       | 14,97             | 59,9                    | 971         |
|                                               | Хлеб ржаной.                                                   | 30        | 2,55             | 1     | 12,75             | 77,7                    | 1 147.02    |
|                                               | Хлеб пшеничный                                                 | 30        | 3,2              | 1     | 13,06             | 82,2                    | 894.02      |
| Итого за Обед                                 |                                                                | 905       | 35,36            | 33,7  | 109,74            | 925,1                   |             |
| Итого за день                                 |                                                                | 1475      | 57,37            | 54,3  | 213,7             | 1612,06                 |             |
|                                               |                                                                |           |                  |       |                   |                         |             |
| Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс |                                                                | Неделя: 1 |                  |       | День: суббота     |                         |             |
| Прием пищи                                    | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |                   | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                               |                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы          |                         |             |
| Завтрак                                       |                                                                |           |                  |       |                   |                         |             |
|                                               | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным                | 300       | 4,72             | 6     | 58,34             | 310,92                  | 235         |
|                                               | Бутерброд с сыром                                              | 50        | 6,25             | 4     | 20,51             | 147,3                   | 810.1       |
|                                               | Фрукт (банан)                                                  | 200       | 3                | 1     | 42                | 192                     | 990         |
|                                               | Кисель из ягод                                                 | 200       | 0,1              |       | 17,2              | 68,4                    | 916         |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                                | 25        | 2,67             | 1     | 10,89             | 68,5                    | 894.01      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                                   | 25        | 2,13             | 1     | 10,63             | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак                              |                                                                | 800       | 18,87            | 13    | 159,57            | 851,92                  |             |
| Обед                                          |                                                                |           |                  |       |                   |                         |             |
|                                               | Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом | 100       | 1,13             | 6     | 9,88              | 94,63                   | 1 024,01    |
|                                               | Уха с крупой перловой                                          | 250       | 9,88             | 4,88  | 16,38             | 147,13                  | 181         |
|                                               | Бефстроганов                                                   | 100       | 12,62            | 22    | 5,46              | 282                     | 1 050       |
|                                               | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 200       | 7,62             | 7,78  | 39,3              | 272,33                  | 998         |
|                                               | Напиток Ягодка                                                 | 200       | 0,17             |       | 14,58             | 60,5                    | 930         |
|                                               | Булочка дорожная                                               | 40        | 3,1              | 4,5   | 22,1              | 140,1                   | 770         |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                                | 30        | 3,2              | 1     | 13,06             | 82,2                    | 894.02      |
| Итого за Обед                                 |                                                                | 920       | 37,72            | 46,16 | 120,76            | 1078,89                 |             |
| Итого за день                                 |                                                                | 1720      | 56,59            | 59,16 | 280,33            | 1930,81                 |             |
|                                               |                                                                |           |                  |       |                   |                         |             |
| Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс |                                                                | Неделя: 2 |                  |       | День: понедельник |                         |             |
| Прием пищи                                    | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |                   | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                               |                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы          |                         |             |
| Завтрак                                       |                                                                |           |                  |       |                   |                         |             |
|                                               | Бутерброд с маслом и повидлом                                  | 50        | 2,2              | 4     | 26,48             | 146,5                   | 815         |
|                                               | Пудинг творожно-маннанный                                      | 200       | 26,1             | 17    | 29,06             | 378,4                   | 1 073       |
|                                               | Фрукт (яблоко)                                                 | 150       | 0,6              | 0,6   | 17,4              | 73,05                   | 976.03      |
|                                               | Какао с молоком                                                | 200       | 3,77             | 4     | 15,73             | 114,5                   | 919         |

|                                               |                                                                |           |                  |       |               |                         |             |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                               | Хлеб пшеничный.                                                | 30        | 3,2              | 1     | 13,06         | 82,2                    | 894,02      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                                   | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак                              |                                                                | 655       | 38               | 27,6  | 112,36        | 859,45                  |             |
| Обед                                          |                                                                |           |                  |       |               |                         |             |
|                                               | Огурцы свежие порционно                                        | 100       | 0,8              |       | 2,59          | 14                      | 836         |
|                                               | Суп картофельный со сметаной                                   | 250       | 1,76             | 3     | 14,46         | 94,7                    | 84          |
|                                               | Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе                      | 100       | 14,2             | 15,1  | 7,2           | 222,1                   | 471,01      |
|                                               | Соус красный основной                                          | 50        | 0,5              | 1,67  | 3,75          | 25,83                   | 901         |
|                                               | Макаронные изделия отварные с маслом                           | 180       | 7,1              | 6     | 43,16         | 254,5                   | 516         |
|                                               | Сок яблочный                                                   | 200       | 1                | 0,2   | 20,6          | 86,5                    | 707         |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                                | 30        | 3,2              | 1     | 13,06         | 82,2                    | 894,02      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                                   | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед                                 |                                                                | 935       | 30,69            | 27,97 | 115,45        | 844,63                  |             |
| Итого за день                                 |                                                                | 1590      | 68,69            | 55,57 | 227,81        | 1704,08                 |             |
|                                               |                                                                |           |                  |       |               |                         |             |
| Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс |                                                                | Неделя: 2 |                  |       | День: вторник |                         |             |
| Прием пищи                                    | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                               |                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                                       |                                                                |           |                  |       |               |                         |             |
|                                               | Кнели куриные паровые                                          | 100       | 17,79            | 18    | 6,11          | 214,6                   | 1 087       |
|                                               | Соус сметанный с томатом                                       | 15        | 0,25             | 1     | 1,05          | 13,6                    | 600,01      |
|                                               | Рис припущенный                                                | 180       | 4,46             | 6     | 46,68         | 254,5                   | 512         |
|                                               | Напиток из шиповника                                           | 200       | 0,2              | 0,1   | 14,6          | 55,7                    | 705         |
|                                               | Печенье детское (кондизд)                                      | 40        | 3                | 4     | 29,76         | 162,8                   | 1 141       |
|                                               | Фрукт (банан)                                                  | 200       | 3                | 1     | 42            | 192                     | 990         |
|                                               | Хлеб ржаной.                                                   | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак                              |                                                                | 760       | 30,83            | 31,1  | 150,83        | 958                     |             |
| Обед                                          |                                                                |           |                  |       |               |                         |             |
|                                               | Салат из белокачанной капусты с морковью с маслом растительным | 100       | 1,75             | 5     | 9,94          | 94,3                    | 818         |
|                                               | Рассольник ленинградский со сметаной                           | 250       | 1,99             | 5     | 13,18         | 104,1                   | 1 030       |
|                                               | Запеканка картофельная с мясом говядины                        | 200       | 16,22            | 12,78 | 25            | 277,78                  | 1 100       |
|                                               | Манник                                                         | 80        | 4,69             | 4     | 47,7          | 243                     | 1 182       |
|                                               | Напиток Ягодка                                                 | 200       | 0,17             |       | 14,58         | 60,5                    | 930         |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                                | 30        | 3,2              | 1     | 13,06         | 82,2                    | 894,02      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                                   | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед                                 |                                                                | 885       | 30,15            | 28,78 | 134,09        | 926,68                  |             |
| Итого за день                                 |                                                                | 1645      | 60,98            | 59,88 | 284,92        | 1884,68                 |             |
|                                               |                                                                |           |                  |       |               |                         |             |
| Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс |                                                                | Неделя: 2 |                  |       | День: среда   |                         |             |
| Прием пищи                                    | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                               |                                                                |           | Белки            | Жиры  | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                                       |                                                                |           |                  |       |               |                         |             |
|                                               | Биточки (котлеты) рыбные                                       | 100       | 17               | 5,9   | 8             | 153,2                   | 1 107       |
|                                               | Картофель отварной                                             | 180       | 3,63             | 7     | 29,15         | 216                     | 518         |
|                                               | Компот из ягод                                                 | 200       |                  |       | 19,96         | 79,8                    | 917,02      |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                                | 30        | 3,2              | 1     | 13,06         | 82,2                    | 894,02      |

|                                               |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                               | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак                              |                                                  | 535       | 25,96            | 14,9  | 80,8          | 596                     |             |
| Обед                                          |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|                                               | Помидоры порционно                               | 100       | 1,09             |       | 3,76          | 23,8                    | 835         |
|                                               | Борщ с капустой,картофелем и сметаной            | 250       | 1,83             | 6     | 10,37         | 100,9                   | 1 021       |
|                                               | Гуляш из мяса говядины                           | 100       | 14,9             | 15,7  | 5,4           | 221,2                   | 437         |
|                                               | Рис припущенный                                  | 180       | 4,46             | 6     | 46,68         | 254,5                   | 512         |
|                                               | Напиток апельсиновый                             | 200       | 0,2              |       | 25,73         | 95,8                    | 925         |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                  | 30        | 3,2              | 1     | 13,06         | 82,2                    | 894.02      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед                                 |                                                  | 885       | 27,81            | 29,7  | 115,63        | 843,2                   |             |
| Итого за день                                 |                                                  | 1420      | 53,77            | 44,6  | 196,43        | 1439,2                  |             |
|                                               |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
| Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс |                                                  | Неделя: 2 |                  |       | День: четверг |                         |             |
| Прием пищи                                    | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                               |                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                                       |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|                                               | Запеканка из творога с рисом                     | 200       | 28,67            | 19,87 | 35,87         | 439,2                   | 1 297       |
|                                               | Яблочное пюре                                    | 30        | 0,2              | 0,1   | 5,5           | 22                      | 982         |
|                                               | Какао с молоком                                  | 200       | 3,77             | 4     | 15,73         | 114,5                   | 919         |
|                                               | Фрукт (яблоко)                                   | 150       | 0,6              | 0,6   | 17,4          | 73,05                   | 976.03      |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                  | 30        | 3,2              | 1     | 13,06         | 82,2                    | 894.02      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак                              |                                                  | 635       | 38,57            | 26,57 | 98,19         | 795,75                  |             |
| Обед                                          |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|                                               | Салат из свежих огурцов с маслом растительным    | 100       | 0,76             | 6     | 2,38          | 64,4                    | 12,01       |
|                                               | Суп картофельный с бобовыми                      | 250       | 4,82             | 5     | 19,18         | 140,5                   | 139         |
|                                               | Биточек "Уральский" мясо-капустный (из говядины) | 100       | 20,35            | 14    | 2,33          | 217,9                   | 1 027       |
|                                               | Каша гречневая рассыпчатая                       | 200       | 7,62             | 8     | 39,3          | 272,3                   | 998         |
|                                               | Печенье детское (кондизд)                        | 40        | 3                | 4     | 29,76         | 162,8                   | 1 141       |
|                                               | Компот из смеси сухофруктов                      | 200       | 0,46             |       | 22,5          | 96,2                    | 928         |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                  | 30        | 3,2              | 1     | 13,06         | 82,2                    | 894.02      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед                                 |                                                  | 945       | 42,34            | 39    | 139,14        | 1101,1                  |             |
| Итого за день                                 |                                                  | 1580      | 80,91            | 65,57 | 237,33        | 1896,85                 |             |
|                                               |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
| Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс |                                                  | Неделя: 2 |                  |       | День: пятница |                         |             |
| Прием пищи                                    | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                               |                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                                       |                                                  |           |                  |       |               |                         |             |
|                                               | Бутерброд с сыром                                | 40        | 5                | 3     | 16,41         | 117,8                   | 810         |
|                                               | Омлет запеченный или паровой                     | 200       | 17,32            | 26    | 1,09          | 309,1                   | 891         |
|                                               | Фрукт (яблоко)                                   | 150       | 0,6              | 0,6   | 17,4          | 73,05                   | 976.03      |
|                                               | Чай ягодный                                      | 200       |                  |       | 14,97         | 59,9                    | 971         |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                  | 30        | 3,2              | 1     | 13,06         | 82,2                    | 894.02      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                     | 25        | 2,13             | 1     | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак                              |                                                  | 645       | 28,25            | 31,6  | 73,56         | 706,85                  |             |

|                                               |                                                         |           |                  |        |               |                         |             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------|------------------|--------|---------------|-------------------------|-------------|
| Обед                                          |                                                         |           |                  |        |               |                         |             |
|                                               | Салат из моркови с изюмом и растительным маслом         | 100       | 1,25             | 6      | 21,25         | 136                     | 1 163,01    |
|                                               | Суп-лапша на курином бульоне                            | 250       | 2,94             | 6      | 14,01         | 120,6                   | 1 015       |
|                                               | Жаркое по-домашнему                                     | 250       | 24,42            | 25     | 21,23         | 406,8                   | 893.01      |
|                                               | Кисель из ягод                                          | 200       | 0,1              |        | 17,2          | 68,4                    | 916         |
|                                               | Печенье детское (кондизд)                               | 40        | 3                | 4      | 29,76         | 162,8                   | 1 141       |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                         | 25        | 2,67             | 1      | 10,89         | 68,5                    | 894.01      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                            | 25        | 2,13             | 1      | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед                                 |                                                         | 890       | 36,51            | 43     | 124,97        | 1027,9                  |             |
| Итого за день                                 |                                                         | 1535      | 64,76            | 74,6   | 198,53        | 1734,75                 |             |
|                                               |                                                         |           |                  |        |               |                         |             |
| Рацион: Основное меню ШУ 12 лет и ст комплекс |                                                         | Неделя: 2 |                  |        | День: суббота |                         |             |
| Прием пищи                                    | Наименование блюда                                      | Вес блюда | Пищевые вещества |        |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                               |                                                         |           | Белки            | Жиры   | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                                       |                                                         |           |                  |        |               |                         |             |
|                                               | Бутерброд с маслом и повидлом                           | 50        | 2,2              | 4      | 26,48         | 146,5                   | 815         |
|                                               | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным           | 250       | 8                | 9,25   | 36,5          | 257                     | 850         |
|                                               | Фрукт (банан)                                           | 200       | 3                | 1      | 42            | 192                     | 990         |
|                                               | Какао с молоком                                         | 200       | 3,77             | 4      | 15,73         | 114,5                   | 919         |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                         | 25        | 2,67             | 1      | 10,89         | 68,5                    | 894.01      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                            | 25        | 2,13             | 1      | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Завтрак                              |                                                         | 750       | 21,77            | 20,25  | 142,23        | 843,3                   |             |
| Обед                                          |                                                         |           |                  |        |               |                         |             |
|                                               | Помидоры порционно                                      | 100       | 1,09             |        | 3,76          | 23,8                    | 835         |
|                                               | Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной | 250       | 1,9              | 5      | 9,23          | 92,2                    | 1 048       |
|                                               | Котлета по-Хлыновски *                                  | 100       | 9,68             | 22     | 13,14         | 374,9                   | 1 283.01    |
|                                               | Пюре картофельное                                       | 100       | 2,13             | 2,5    | 14,75         | 88,38                   | 995.02      |
|                                               | Капуста тушеная                                         | 100       | 2,29             | 1,86   | 11,57         | 67,43                   | 999         |
|                                               | Булочка дорожная                                        | 40        | 3,1              | 4,5    | 22,1          | 140,1                   | 770         |
|                                               | Напиток цитрусовый                                      | 200       | 0,53             |        | 3,49          | 16,4                    | 969         |
|                                               | Хлеб пшеничный.                                         | 30        | 3,2              | 1      | 13,06         | 82,2                    | 894,01      |
|                                               | Хлеб ржаной.                                            | 25        | 2,13             | 1      | 10,63         | 64,8                    | 1 147       |
| Итого за Обед                                 |                                                         | 945       | 26,05            | 37,86  | 101,73        | 950,21                  |             |
| Итого за день                                 |                                                         | 1695      | 47,82            | 58,11  | 243,96        | 1793,51                 |             |
| Итого за период                               |                                                         | 18800     | 742,67           | 739,06 | 2697,37       | 20685,48                |             |
| Среднее значение за период                    |                                                         | 1566,67   | 61,89            | 61,59  | 224,78        | 1723,79                 |             |

Заказчик

Исполнитель

(должность)

(должность)

