



Согласовано:  
 Директор MAOU "Гимназия № 41"  
 А.В.Великов



Утверждаю,  
 Директор  
 ООО "Комбинат общественного питания"  
 Козырева  
 Приложение к Сан.гиг. 4.3590-20

## Примерное 10-ти дневное меню завтраков, обедов, полдников для обучающихся 12 лет и старше льготной категории, ОВЗ и за родительскую плату всесезонное на 2024-2025 учебный год

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
<b>Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	44,74	303,3	883
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,21</b>	<b>23</b>	<b>80,87</b>	<b>596,9</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1		17,6	1 053,02
	Рулетик "Свердловский"	100	13,33	11		180	1 027
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Помидоры свежие*	25	0,28		0,95	6	1 038
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Слойка с клубникой	60	5,85	5	198,89	135,3	677,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>38,85</b>	<b>30</b>	<b>320,93</b>	<b>1034,4</b>	
<b>ОБЕД за родительскую плату и льготной категории</b>							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,64	6	18,77	148,6	1 030
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1		17,6	1 053,02
	Рулетик "Свердловский"	100	13,33	11		180	1 027
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Помидоры свежие*	25	0,28		0,95	6	1 038
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Слойка с клубникой	60	5,85	5	198,89	135,3	677,08
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>38,85</b>	<b>30</b>	<b>320,93</b>	<b>1034,4</b>	
<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак за родительскую плату</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,2	8	35,8	242,64	883
	Яйцо отварное шт	50	5,08	5	0,28	62,8	349,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>15,34</b>	<b>14</b>	<b>71,8</b>	<b>470,14</b>	
<b>Полдник</b>							
<b>ПОЛДНИК за родительскую плату</b>							
	Булочка ванильная	100	8,47	9	57,5	342,6	767
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,27</b>	<b>14</b>	<b>65,5</b>	<b>448,6</b>	
<b>Ужин</b>							
<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>							
	Огурцы свежие порционно**	30	0,24		3,78	16,5	836
	Плов с мясом	200	19,54	22	40,63	299,1	444
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>24,06</b>	<b>24</b>	<b>76,78</b>	<b>485,1</b>	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	<b>Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)</b>						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	205,6	235,05
	Блинчики с начинкой	75	4,32	9	10,05	142,6	1 330
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
<b>Итого за Завтрак</b>		515	13,78	18	79,47	541,1	
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>						
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Пирожки печеные из дрожжевого	75	10,35	13	7,89	188,5	1 201
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897	
<b>Итого за Обед</b>		815	37,47	50	99,62	1008,4	
<b>Обед</b>	<b>ОБЕД за родительскую плату и льготной категории</b>						
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	250	3,79	7	17,34	147,5	1 021
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	75	10,35	13	7,89	188,5	1 201
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897	
<b>Итого за Обед</b>		815	37,47	50	99,62	1008,4	
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак за родительскую плату</b>						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,83	4,5	23,76	154,2	235,05
	Блинчики с начинкой	75	4,32	9	10,05	142,6	1 330
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
<b>Итого за Завтрак</b>		465	12,51	16,5	71,55	489,7	
<b>Полдник</b>	<b>ПОЛДНИК за родительскую плату</b>						
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
<b>Итого за Полдник</b>		275	5,89	13	78,49	461,1	
<b>Ужин</b>	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>						
	Биточек "Уральский" мясо-капустный	75	10,05	20	4,94	242,1	1 027
	Рис припущенный	200	4,46	6	46,68	294	512
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	397
Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	
<b>Итого за Ужин</b>		555	22,28	29	108,68	829,1	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<b>Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)</b>						
	Сырники	150	12,5	14	24,87	339	1 066,01
	Молоко сгущенное	25	1,98	2	13,6	80,3	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Фрукт*	150	0,6	1	14,7	70,5	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>	<b>18,08</b>	<b>18</b>	<b>88,7</b>	<b>654,5</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Биточек из мяса паровой	100	16,64	9	8,81	185,8	466
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Маффин ванильный	40	2,87	9	23,34	189,6	1 633,33
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>36,4</b>	<b>33</b>	<b>156,99</b>	<b>1129,8</b>	
Обед	<b>ОБЕД за родительскую плату и льготной категории</b>						
	Суп-пюре овощной	250	2,53	5	15,78	147,5	1 016
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Биточек из мяса свинины паровой	100	16,64	9	8,81	185,8	466
	Картофель отварной	180	3,63	7	29,15	198	518
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Маффин ванильный	40	2,87	9	23,34	189,6	1 633,33
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
<b>Итого за Обед</b>		<b>870</b>	<b>36,4</b>	<b>33</b>	<b>156,99</b>	<b>1129,8</b>	
Завтрак	<b>Завтрак за родительскую плату</b>						
	Сырники	150	12,5	14	24,87	339	1 066,01
	Молоко сгущенное	25	1,98	2	13,6	80,3	902
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>17,48</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>584</b>	
Полдник	<b>ПОЛДНИК за родительскую плату</b>						
	Слойка с вареной сгущенкой	60	5,85	5	198,89	881,3	677,09
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>7,21</b>	<b>7</b>	<b>216,07</b>	<b>969,4</b>	
Ужин	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>						
	Тефтели рыбные с соусом томатным	120	2,49	7	12,95	220,8	1 124
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,07	8	52,46	321,1	998
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		<b>600</b>	<b>20,3</b>	<b>18</b>	<b>117,37</b>	<b>815</b>	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<b>Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)</b>						
	Суп молочный с вермишелью	250	11,77	11	21,02	247,8	1 284
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Какао с молоком, Хрутка	200	3,87	4	20,08	190	921
	Маффин зерновой®	40	0,17		1,18	6,9	450,03
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,89</b>	<b>23</b>	<b>62,97</b>	<b>615,6</b>		
Обед	<b>ОБЕД за родительскую плату и льготной категории</b>						
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,85	4	8,01	71,9	1 098
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Запеканка картофельная с мясом.	250	19,87	28	36,39	504	1 100
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Булочка домашняя	75	5,66	9	46,39	295,5	769
<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>37,37</b>	<b>47</b>	<b>149,99</b>	<b>1214,8</b>		
Обед	<b>ОБЕД за родительскую плату и льготной категории</b>						
	Суп из сборных овощей с зеленым горошком, со сметаной	250	1,85	4	8,01	71,9	1 098
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Запеканка картофельная с мясом.	250	19,87	28	36,39	504	1 100
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Булочка домашняя	75	5,66	9	46,39	295,5	769
<b>Итого за Обед</b>	<b>865</b>	<b>37,37</b>	<b>47</b>	<b>149,99</b>	<b>1214,8</b>		
Завтрак	<b>Завтрак за родительскую плату</b>						
	Суп молочный с вермишелью	250	11,77	11	21,02	247,8	1 284
	Какао с молоком, Хрутка	200	3,87	4	20,08	190	921
	Маффин зерновой	40	0,17		1,18	6,9	450,03
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>15,81</b>	<b>15</b>	<b>42,28</b>	<b>444,7</b>		
Полдник	<b>ПОЛДНИК за родительскую плату</b>						
	Ватрушка со сметаной	100	11,67	18	68,71	449	861
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,83</b>	<b>18</b>	<b>92,59</b>	<b>548,1</b>		
Ужин	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>						
	Рагу из птицы	250	28,56	12	29,1	327,3	1 071
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
<b>Итого за Ужин</b>	<b>530</b>	<b>36,38</b>	<b>15</b>	<b>90,33</b>	<b>641,7</b>		

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<b>Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)</b>						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	13	47,6	291	334
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Фрукт *	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,29</b>	<b>21</b>	<b>91,06</b>	<b>568,8</b>	
Обед	<b>ОБЕД за родительскую плату и льготной категории</b>						
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Мясо курицы отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Мясо "Пикантное" из курицы	100	16,79	30	8,65	373	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Слойка с яблоком	60	65,99	120	660,06	150,9	806,16
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897	
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>104,93</b>	<b>165</b>	<b>795,79</b>	<b>1282,7</b>	
Обед	<b>ОБЕД за родительскую плату и льготной категории</b>						
	Суп с вермишелью	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039
	Мясо курицы отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Мясо "Пикантное" из курицы	100	16,79	30	8,65	373	1 336,03
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Слойка с яблоком	60	65,99	120	660,06	150,9	806,16
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897	
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>104,93</b>	<b>165</b>	<b>795,79</b>	<b>1282,7</b>	
Завтрак	<b>Завтрак за родительскую плату</b>						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	17,71	13	47,6	291	334
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>20,89</b>	<b>21</b>	<b>81,26</b>	<b>521,8</b>	
Полдник	<b>ПОЛДНИК за родительскую плату</b>						
	Слойка с сыром	60	0,35		11,93	52,9	677,06
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>0,49</b>		<b>36,36</b>	<b>154,1</b>	
Ужин	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>						
	Шницель мясной Домашний	75	1,02	10	1,52	101,7	1 027,09
	Помидоры порционно**	20	0,22		2,75	24,8	835
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,63	4	51,62	283,7	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>575</b>	<b>17,55</b>	<b>17</b>	<b>107,66</b>	<b>683,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 265</b>	<b>144,26</b>	<b>203</b>	<b>1030,87</b>	<b>2688,9</b>	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<b>Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)</b>						
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	200	4,35	9	38,05	212,6	1 139
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Фрукт*	100	0,4		9,8	47	976,03
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Сыр (порциями)	20	5,38	6		72,6	97
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>14,49</b>	<b>18</b>	<b>85,59</b>	<b>525,1</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Митболы	100	16,64	9	8,81	185,8	466
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Слойка с сыром	50	0,29		9,94	44,1	677,06
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>39,03</b>	<b>23</b>	<b>138,37</b>	<b>939</b>	
Обед	<b>ОБЕД за родительскую плату и льготной категории</b>						
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	156,6	139
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59		15,62	80	943
	Митболы	100	16,64	9	8,81	185,8	466
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Слойка с сыром	50	0,29		9,94	44,1	677,06
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1	17	103,6	1 147
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>39,03</b>	<b>23</b>	<b>138,37</b>	<b>939</b>	
Завтрак	<b>Завтрак за родительскую плату</b>						
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	200	4,35	9	38,05	212,6	1 139
	Чай с молоком	200	1,36	2	17,18	88,1	854
	Фрукт*	100	0,4		9,8	47	976,03
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
Полдник	<b>ПОЛДНИК за родительскую плату</b>						
	Ватрушка с повидлом	75	4,72	5	49,95	260,3	938
	Молоко	200	5,8	6	9,4	120	920
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275</b>	<b>10,52</b>	<b>11</b>	<b>59,35</b>	<b>380,3</b>	
Ужин	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>						
	Свекла отварная с маслом	100	1,48	8	8,65	115,9	20
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	21,75	137	897
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550</b>	<b>20,05</b>	<b>34</b>	<b>68,11</b>	<b>675,7</b>	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<b>Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)</b>						
	Омлет натуральный	200	20,12	25	3,69	320,4	972
	Смесь овощная*	40	0,52		1,96	25,6	819,03
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Булочка изюминка	75	5,63	11	42,23	292,4	937,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>29,27</b>	<b>37</b>	<b>83,41</b>	<b>803,1</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	Суп "Детский"	250	10,23	14	12,83	215,5	1 180,01
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Суфле из творога	150	13,49	14	22	310,5	1 478
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Слойка с вишней	60	4,41	8	36,09	235,8	942,02	
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>40,43</b>	<b>42</b>	<b>166,55</b>	<b>1259,6</b>	
Обед	<b>ОБЕД за родительскую плату и льготной категории</b>						
	Суп "Детский"	250	10,23	14	12,83	215,5	1 180,01
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,94		11,71	60	943
	Суфле из творога	150	13,49	14	22	310,5	1 478
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	16,32	96,3	902
	Компот из яблок и ягод	200	0,31		30,8	128,3	633,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Слойка с вишней	60	4,41	8	36,09	235,8	942,02	
<b>Итого за Обед</b>		<b>785</b>	<b>40,43</b>	<b>42</b>	<b>166,55</b>	<b>1259,6</b>	
Завтрак	<b>Завтрак за родительскую плату</b>						
	Омлет натуральный	150	15,09	18,75	2,77	240,3	972
	Смесь овощная*	40	0,52		1,96	25,6	819,03
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>18,61</b>	<b>19,75</b>	<b>40,26</b>	<b>430,6</b>	
Полдник	<b>ПОЛДНИК за родительскую плату</b>						
	Манник на кефире	100	6,69	8	61,66	345,2	1 182,03
	Кисель витаминизированный	200	0,05		23	92,5	1 318
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,74</b>	<b>8</b>	<b>84,66</b>	<b>437,7</b>	
Ужин	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>						
	Биточек мясной	100	9	21	3	237	268
	Капуста тушеная	180	4,3	8	17,09	153,6	999
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		<b>560</b>	<b>21,12</b>	<b>32</b>	<b>81,32</b>	<b>705</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 200</b>	<b>97,56</b>	<b>119</b>	<b>415,94</b>	<b>3205,4</b>	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<b>Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)</b>						
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300	1 111
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Вафли*	40	2,96	4	29,24	162,8	1 140
	Горячий бутерброд с сыром	60	8,12	12	14,81	197	10,28
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>16,39</b>	<b>27</b>	<b>91,96</b>	<b>719,7</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Суфле Рыбка (минтай)	100	11,82	13	6,24	198,9	1 197
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	116,1	932,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Маффин шоколадный	40	1,56	12	25	40	450,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>31,22</b>	<b>48</b>	<b>132,32</b>	<b>938,6</b>	
Обед	<b>ОБЕД за родительскую плату и льготной категории</b>						
	Солянка домашняя со сметаной	250	5,73	13	9,54	184,4	157
	Суфле Рыбка (минтай)	100	11,82	13	6,24	198,9	1 197
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Компот из изюма	200	0,46		28,13	116,1	932,01
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Маффин шоколадный	40	1,56	12	25	40	450,02
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>31,22</b>	<b>48</b>	<b>132,32</b>	<b>938,6</b>	
Завтрак	<b>Завтрак за родительскую плату</b>						
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	5,25	11	32,75	300	1 111
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Вафли	40	2,96	4	29,24	162,8	1 140
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>11,27</b>	<b>16</b>	<b>97,71</b>	<b>627,5</b>
Полдник	<b>ПОЛДНИК за родительскую плату</b>						
	Пирожки печеные из пресного слоеного теста с свежей капустой	60	19,15	17	1,65	238,4	1 183
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>19,15</b>	<b>17</b>	<b>24,05</b>	<b>333,4</b>	
Ужин	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>						
	Бифштекс "Школьный" рубленный	80	16,81	18	8,11	263,3	557
	Капуста отварная с маслом*	180	3,48	7	9,03	114,1	138
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		<b>540</b>	<b>27,97</b>	<b>28</b>	<b>68,91</b>	<b>650,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 200</b>	<b>94,73</b>	<b>120</b>	<b>317,24</b>	<b>2642,2</b>	



Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<b>Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)</b>						
	Суфле из творога	180	16,18	17	26,4	372,6	1 478
	Соус ягодный	30	0,02		3,81	15,6	984
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Фрукт*	100	0,4		9,8	47	976,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,6</b>	<b>18</b>	<b>75,54</b>	<b>599,9</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Котлета Детская	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>35,93</b>	<b>44</b>	<b>172,79</b>	<b>1316,4</b>
Обед	<b>ОБЕД за родительскую плату и льготной категории</b>						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	124
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Котлета Детская	100	14,01	14	13,84	239,1	907
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
	<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>35,93</b>	<b>44</b>	<b>172,79</b>	<b>1316,4</b>
Завтрак	<b>Завтрак за родительскую плату</b>						
	Суфле из творога	180	16,18	17	26,4	372,6	1 478
	Соус ягодный	30	0,02		3,81	15,6	984
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>19,2</b>	<b>18</b>	<b>65,74</b>	<b>552,9</b>	
Полдник	<b>ПОЛДНИК за родительскую плату</b>						
	Слойка с вареной сгущенкой ®	60	5,85	5	198,89	881,3	677,09
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,01</b>	<b>5</b>	<b>222,77</b>	<b>980,4</b>	
Ужин	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>						
	Печень, тушенная в соусе	100	13,81	9	8,76	147,4	1 130,01
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Напиток апельсиновый или	200	0,15		19,72	80,6	925
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
<b>Итого за Ужин</b>		<b>560</b>	<b>25,65</b>	<b>17</b>	<b>107,29</b>	<b>705,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 265</b>	<b>92,24</b>	<b>86</b>	<b>583,6</b>	<b>3626,9</b>	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	<b>Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)</b>						
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	6,34	11	23,59	300	823
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Блинчики со сгущенным молоком	100	5,88	4	34,92	197,3	430,03
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>15,4</b>	<b>23</b>	<b>92,17</b>	<b>728,1</b>	
Обед	<b>Обед</b>						
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Бефстроганов.	100	17,45	19	6	301,1	1 050
	Макаронные изделия отварные с	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Пирожки печеные из дрожжевого	75	5,19	4	34,05	189,8	1 041	
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>43,28</b>	<b>36</b>	<b>169,36</b>	<b>1226,3</b>	
Обед	<b>ОБЕД за родительскую плату и льготной категории</b>						
	Свекольник со сметаной	250	2,88	3	23,65	136,7	1 033
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Бефстроганов.	100	17,45	19	6	301,1	1 050
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Пирожки печеные из дрожжевого	75	5,19	4	34,05	189,8	1 041	
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>43,28</b>	<b>36</b>	<b>169,36</b>	<b>1226,3</b>	
Завтрак	<b>Завтрак за родительскую плату</b>						
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,07	8,8	18,87	240	823
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Блинчики со сгущенным молоком	60	3,52	2,4	21	118,38	430,03
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>11,69</b>	<b>12,2</b>	<b>73,4</b>	<b>523,08</b>
Полдник	<b>ПОЛДНИК за родительскую плату</b>						
	Пицца с курицей и консерв огурцами	100	12,62	11	26,8	393,5	14 506
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>12,62</b>	<b>11</b>	<b>41,77</b>	<b>453,4</b>	
Ужин	<b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>						
	Котлета Домашняя	80	12,44	10	12,79	248	661
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>540</b>	<b>23,97</b>	<b>21</b>	<b>90,02</b>	<b>709,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 335</b>	<b>95,27</b>	<b>91</b>	<b>393,32</b>	<b>3117,6</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>22 410</b>	<b>968,42</b>	<b>1085</b>	<b>4977,74</b>	<b>29794,7</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>2 241</b>	<b>96,8</b>	<b>108,5</b>	<b>497,8</b>	<b>2979,5</b>	

\* - Сезонные фрукты

\*\*- Сезонные овощи, салаты, закуски, в зимний период могут заменяться на овощи консервированные, закуски из свежемороженых и квашенных овощей

Составил \_\_\_\_\_ Смекалина Тать

Утвердил \_\_\_\_\_