

Согласовано

Директор МАОУ "Гимназия № 41"  
А.В.Великов

Директор ООО "Комбинат общепита и питания"

Утверждаю

Ю.Козырева



## Примерное меню завтраков, обедов, ужинов, полдников для обучающихся 7-11 лет, льготной категории и за родительскую плату

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>          | <b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным                                  | 200       | 7,19             | 6    | 35,79    | 242,6                   | 883         |
|                         | Яйцо отварное шт   | 50        | 5,08             | 5    | 0,28     | 62,8                    | 349,01      |
|                         | Батон  | 40        | 3                | 1    | 20,56    | 104,8                   | 693         |
|                         | Чай с лимоном*   | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                         | Масло сливочное (порциями)   | 10        | 0,08             | 7    | 0,13     | 66,1                    | 1 259,01    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 500       | 15,41            | 19   | 71,92    | 536,2                   |             |
| <b>Завтрак</b>          | <b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b> |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным                                  | 200       | 7,19             | 6    | 35,79    | 242,6                   | 883         |
|                         | Яйцо отварное шт   | 50        | 5,08             | 5    | 0,28     | 62,8                    | 349,01      |
|                         | Батон  | 40        | 3                | 1    | 20,56    | 104,8                   | 693         |
|                         | Чай с лимоном*   | 200       | 0,06             |      | 15,16    | 59,9                    | 686         |
|                         | Масло сливочное (порциями)   | 10        | 0,08             | 7    | 0,13     | 66,1                    | 1 259,01    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 500       | 15,41            | 19   | 71,92    | 536,2                   |             |
| <b>Обед</b>             | <b>Обед за родительскую плату</b>  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Рассольник ленинградский со сметаной   | 250       | 2,64             | 6    | 18,77    | 148,6                   | 1 030       |
|                         | Мясо свинины отварное  | 10        | 2,31             | 3    |          | 35,2                    | 1 053,02    |
|                         | Помидоры свежие  | 60        | 0,66             |      | 2,28     | 14,4                    | 1 038       |
|                         | Котлета Домашняя   | 90        | 12               | 10   |          | 162                     | 1 027       |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом   | 150       | 6,47             | 3    | 38,71    | 212,7                   | 516         |
|                         | Компот из ягод   | 200       | 0,15             |      | 19,06    | 78,4                    | 917,02      |
|                         | Хлеб ржаной  | 40        | 3,4              | 1    | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 800       | 27,63            | 23   | 98,22    | 754,9                   |             |
| <b>Обед</b>             | <b>Обед за родительскую плату</b>  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Рассольник ленинградский со сметаной   | 250       | 2,64             | 6    | 18,77    | 148,6                   | 1 030       |
|                         | Мясо свинины отварное  | 10        | 2,31             | 3    |          | 35,2                    | 1 053,02    |
|                         | Помидоры свежие  | 60        | 0,66             |      | 2,28     | 14,4                    | 1 038       |
|                         | Котлета Домашняя   | 90        | 12               | 10   |          | 162                     | 1 027       |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом   | 150       | 6,47             | 3    | 38,71    | 212,7                   | 516         |
|                         | Компот из ягод   | 200       | 0,15             |      | 19,06    | 78,4                    | 917,02      |
|                         | Хлеб ржаной  | 40        | 3,4              | 1    | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 800       | 27,63            | 23   | 98,22    | 754,9                   |             |
| <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> |  | 300       | 14,27            | 14   | 65,5     | 448,6                   |             |
| <b>Ужин</b>             | <b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Огурцы свежие порционно  | 30        | 0,24             |      | 3        | 16,5                    | 836         |
|                         | Плов с мясом   | 200       | 19,54            | 22   | 40,63    | 299,1                   | 444         |
|                         | Чай с сахаром  | 200       |                  |      | 15,97    | 63,8                    | 1 188       |
|                         | 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>    |  | 510       | 27,46            | 25   | 96,4     | 592,6                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 2 150     | 89,05            | 83   | 349,44   | 2441,9                  |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда    | Пищевые вещества |            |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |              | Белки            | Жиры       | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | <b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>  |              |                  |            |               |                         |             |
|                         | Огурцы свежие порционно  | 30           | 0,24             |            | 3             | 10,5                    | 836         |
|                         | Биточек из мяса свинины паровой  | 50           | 8,32             | 5          | 2,41          | 92,9                    | 466         |
|                         | Рис припущенный  | 150          | 3,05             | 3          | 25,01         | 120,5                   | 512         |
|                         | Соус сметанный с томатом   | 30           | 0,42             | 2          | 2,02          | 23,7                    | 600,01      |
|                         | Какао с молоком, Хрутка  | 200          | 2,87             | 4          | 13,08         | 106                     | 921         |
|                         | Батон  | 40           | 2                | 1          | 16,56         | 104,8                   | 693         |
| Вафли*                  | 30   | 2,22         | 3                | 16,93      | 122,1         | 1 140                   |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>530</b>   | <b>19,12</b>     | <b>18</b>  | <b>79,01</b>  | <b>580,5</b>            |             |
| Завтрак                 | <b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b> |              |                  |            |               |                         |             |
|                         | Огурцы свежие порционно  | 30           | 0,24             |            | 3             | 10,5                    | 836         |
|                         | Биточек из мяса свинины паровой  | 50           | 8,32             | 5          | 2,41          | 92,9                    | 466         |
|                         | Рис припущенный  | 150          | 3,05             | 3          | 25,01         | 120,5                   | 512         |
|                         | Соус сметанный с томатом   | 30           | 0,42             | 2          | 2,02          | 23,7                    | 600,01      |
|                         | Какао с молоком, Хрутка  | 200          | 2,87             | 4          | 13,08         | 106                     | 921         |
|                         | Батон  | 40           | 2                | 1          | 16,56         | 104,8                   | 693         |
| Вафли*                  | 30   | 2,22         | 3                | 16,93      | 122,1         | 1 140                   |             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>530</b>   | <b>19,12</b>     | <b>18</b>  | <b>79,01</b>  | <b>580,5</b>            |             |
| Обед                    | <b>Обед за родительскую плату</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    |
|                         | Горошек зеленый отварной   | 60           | 1,79             | 3          | 3,75          | 50,1                    | 819,02      |
|                         | Жаркое по-домашнему  | 200          | 13,22            | 24         | 22,74         | 362,9                   | 893,01      |
|                         | Напиток Ягодка   | 200          | 0,12             |            | 14,85         | 61,1                    | 930         |
| Хлеб пшеничный          | 40   | 4,28         | 2                | 17,4       | 109,6         | 897                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>760</b>   | <b>25,51</b>     | <b>39</b>  | <b>76,08</b>  | <b>766,4</b>            |             |
| Обед                    | <b>Обед за родительскую плату</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    |
|                         | Горошек зеленый отварной   | 60           | 1,79             | 3          | 3,75          | 50,1                    | 819,02      |
|                         | Жаркое по-домашнему  | 200          | 13,22            | 24         | 22,74         | 362,9                   | 893,01      |
|                         | Напиток Ягодка   | 200          | 0,12             |            | 14,85         | 61,1                    | 930         |
| Хлеб пшеничный          | 40   | 4,28         | 2                | 17,4       | 109,6         | 897                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>760</b>   | <b>25,51</b>     | <b>39</b>  | <b>76,08</b>  | <b>766,4</b>            |             |
| Полдник                 | <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> |  | <b>275</b>   | <b>5,89</b>      | <b>13</b>  | <b>78,49</b>  | <b>461,1</b>            |             |
| Ужин                    | <b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>   |              |                  |            |               |                         |             |
|                         | Биточек "Уральский" мясо-капустный   | 100          | 13,4             | 27         | 6,59          | 322,8                   | 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                   | 897         |
| Хлеб ржаной             | 40   | 3,4          | 1                | 19,4       | 103,6         | 1 148                   |             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |  | <b>580</b>   | <b>25,63</b>     | <b>36</b>  | <b>110,33</b> | <b>909,8</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>2 155</b> | <b>79,63</b>     | <b>106</b> | <b>367,38</b> | <b>2889,3</b>           |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | <b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>  |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | **Сырники  | 150       | 12,5             | 9,23  | 24,57    | 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         |
|                         | Масло сливочное (порциями)   | 10        | 0,08             | 7     | 0,13     | 66,1                    | 1 259,01    |
|                         | Фрукт (яблоко)   | 100       | 0,4              |       | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 525       | 17,96            | 19,23 | 83,63    | 697,1                   |             |
| Завтрак                 | <b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b> |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | **Сырники  | 150       | 12,5             | 9,23  | 24,57    | 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         |
|                         | Масло сливочное (порциями)   | 10        | 0,08             | 7     | 0,13     | 66,1                    | 1 259,01    |
|                         | Фрукт (яблоко)   | 100       | 0,4              |       | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 525       | 17,96            | 19,23 | 83,63    | 697,1                   |             |
| Обед                    | <b>Обед за родительскую плату</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         |
|                         | Мясо свинины отварное  | 10        | 2,31             | 3     |          | 35,2                    | 1 053,02    |
|                         | Помидоры свежие  | 30        | 0,33             |       | 1,14     | 7,2                     | 1 038       |
|                         | Плов с мясом птицы   | 200       | 15,48            | 8     | 38,84    | 293,3                   | 1 075       |
|                         | Компот из смеси сухофруктов  | 200       | 0,46             |       | 27,49    | 115,7                   | 928         |
|                         | Хлеб ржаной  | 40        | 3,4              | 1     | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 750       | 27,1             | 17    | 118,27   | 782,5                   |             |
| Обед                    | <b>Обед за родительскую плату</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         |
|                         | Мясо свинины отварное  | 10        | 2,31             | 3     |          | 35,2                    | 1 053,02    |
|                         | Помидоры свежие  | 30        | 0,33             |       | 1,14     | 7,2                     | 1 038       |
|                         | Плов с мясом птицы   | 200       | 15,48            | 8     | 38,84    | 293,3                   | 1 075       |
|                         | Компот из смеси сухофруктов  | 200       | 0,46             |       | 27,49    | 115,7                   | 928         |
|                         | Хлеб ржаной  | 40        | 3,4              | 1     | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 750       | 27,1             | 17    | 118,27   | 782,5                   |             |
| 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> |  | 260       | 7,21             | 7     | 216,07   | 969,4                   |             |
| Ужин                    | <b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Тефтели рыбные с соусом томатным   | 200       | 4,15             | 12    | 21,58    | 368                     | 1 124       |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая   | 200       | 10,07            | 8     | 52,46    | 321,1                   | 998         |
|                         | Чай с лимоном  | 200       | 0,09             |       | 20,26    | 79,8                    | 483         |
|                         | 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>    |  | 680       | 21,99            | 23    | 131,1    | 982,1                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 2 245     | 78,46            | 66    | 566,64   | 3474,6                  |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи   | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|  |                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>   |                             |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>  |                             |           |                  |      |          |                         |             |
|  | Суфле Рыбка (минтай)        | 75        | 8,86             | 10   | 7,68     | 149,2                   | 1 197       |
|  | Пюре картофельное           | 150       | 3,31             | 6    | 22,17    | 155                     | 995         |
|  | Маффин                      | 40        | 0,17             |      | 1,18     | 6,9                     | 450,03      |
|  | Чай ягодный                 | 200       | 0,1              |      | 16       | 59,9                    | 971         |
|  | Батон                       | 40        | 3                | 1    | 20,56    | 104,8                   | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                             | 505       | 15,44            | 17   | 67,59    | 475,8                   |             |
| <b>Завтрак</b>   |                             |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b> |                             |           |                  |      |          |                         |             |
|  | Суфле Рыбка (минтай)        | 75        | 8,86             | 10   | 7,68     | 149,2                   | 1 197       |
|  | Пюре картофельное           | 150       | 3,31             | 6    | 22,17    | 155                     | 995         |
|  | Маффин                      | 40        | 0,17             |      | 1,18     | 6,9                     | 450,03      |
|  | Чай ягодный                 | 200       | 0,1              |      | 16       | 59,9                    | 971         |
|  | Батон                       | 40        | 3                | 1    | 20,56    | 104,8                   | 693         |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |                             | 505       | 15,44            | 17   | 67,59    | 475,8                   |             |
| <b>Обед</b>  |                             |           |                  |      |          |                         |             |
|  | Суп с вермишелью            | 250       | 2,42             | 2    | 17,43    | 100,8                   | 1 039       |
|  | Мясо свинины отварное       | 10        | 2,31             | 3    |          | 35,2                    | 1 053,02    |
|  | Мясо "Пикантное"            | 90        | 15,11            | 27   | 7,78     | 335,7                   | 1 336,03    |
|  | Каша гречневая рассыпчатая  | 150       | 7,55             | 6    | 39,35    | 240,8                   | 998         |
|  | Огурцы свежие порционно     | 20        | 0,16             |      | 2        | 11                      | 836         |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200       | 0,68             |      | 25,63    | 120,6                   | 705         |
|  | Хлеб пшеничный              | 40        | 4,28             | 2    | 17,4     | 109,6                   | 897         |
| <b>Итого за Обед</b>   |                             | 760       | 32,51            | 40   | 109,59   | 953,7                   |             |
| <b>Обед</b>  |                             |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Обед за родительскую плату</b>  |                             |           |                  |      |          |                         |             |
|  | Суп с вермишелью            | 250       | 2,42             | 2    | 17,43    | 100,8                   | 1 039       |
|  | Мясо свинины отварное       | 10        | 2,31             | 3    |          | 35,2                    | 1 053,02    |
|  | Мясо "Пикантное"            | 90        | 15,11            | 27   | 7,78     | 335,7                   | 1 336,03    |
|  | Каша гречневая рассыпчатая  | 150       | 7,55             | 6    | 39,35    | 240,8                   | 998         |
|  | Огурцы свежие порционно     | 20        | 0,16             |      | 2        | 11                      | 836         |
|  | Напиток из плодов шиповника | 200       | 0,68             |      | 25,63    | 120,6                   | 705         |
|  | Хлеб пшеничный              | 40        | 4,28             | 2    | 17,4     | 109,6                   | 897         |
| <b>Итого за Обед</b>   |                             | 760       | 32,51            | 40   | 109,59   | 953,7                   |             |
| <b>Полдник</b>   |                             |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Полдник за родительскую плату</b>   |                             |           |                  |      |          |                         |             |
|  | Ватрушка со сметаной        | 60        | 7                | 11   | 41,23    | 269,4                   | 861         |
|  | Компот из свежих плодов     | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                    | 390         |
| <b>Итого за Полдник</b>  |                             | 260       | 7,16             | 11   | 65,11    | 368,5                   |             |
| <b>Ужин</b>  |                             |           |                  |      |          |                         |             |
| <b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>   |                             |           |                  |      |          |                         |             |
|  | Рагу из птицы               | 200       | 22,85            | 9    | 23,28    | 261,9                   | 1 071       |
|  | Хлеб пшеничный              | 40        | 4,28             | 2    | 17,4     | 109,6                   | 897         |
|  | Напиток лимонный            | 200       | 0,14             |      | 24,43    | 101,2                   | 699         |
|  | Хлеб ржаной                 | 40        | 3,4              | 1    | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
| <b>Итого за Ужин</b>   |                             | 480       | 30,67            | 12   | 84,51    | 576,3                   |             |
| <b>Итого за день</b>   |                             | 2 045     | 89,18            | 81   | 346,2    | 2477,9                  |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | <b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>  |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Макаронные изделия запеченные с сыром  | 150       | 13,28            | 15    | 30,7     | 218,3                   | 334         |
|                         | Бутерброд с повидлом   | 60        | 3,27             | 1     | 28,2     | 155,1                   | 1 046       |
|                         | Чай фруктовый  | 200       | 0,1              |       | 14,97    | 59,9                    | 971,08      |
|                         | Фрукт  | 100       | 0,4              |       | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 510       | 17,05            | 16    | 83,67    | 480,3                   |             |
| Завтрак                 | <b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b> |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Макаронные изделия запеченные с сыром  | 150       | 13,28            | 15    | 30,7     | 218,3                   | 334         |
|                         | Бутерброд с повидлом   | 60        | 3,27             | 1     | 28,2     | 155,1                   | 1 046       |
|                         | Чай фруктовый  | 200       | 0,1              |       | 14,97    | 59,9                    | 971,08      |
|                         | Фрукт  | 100       | 0,4              |       | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 510       | 17,05            | 16    | 83,67    | 480,3                   |             |
| Обед                    | <b>Обед за родительскую плату</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         |
|                         | Свекла отварная с маслом   | 60        | 0,89             | 5     | 5,19     | 69,5                    | 20          |
|                         | Запеканка картофельная с мясом.  | 200       | 15,89            | 22    | 29,11    | 403,2                   | 1 100       |
|                         | Хлеб ржаной  | 40        | 3,4              | 1     | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
|                         | Сок натуральный  | 200       |                  |       | 22,4     | 95                      | 707         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 765       | 32,35            | 42    | 100,64   | 946,8                   |             |
| Обед                    | <b>Обед за родительскую плату</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         |
|                         | Свекла отварная с маслом   | 60        | 0,89             | 5     | 5,19     | 69,5                    | 20          |
|                         | Запеканка картофельная с мясом.  | 200       | 15,89            | 22    | 29,11    | 403,2                   | 1 100       |
|                         | Хлеб ржаной  | 40        | 3,4              | 1     | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
|                         | Сок натуральный  | 200       |                  |       | 22,4     | 95                      | 707         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 765       | 32,35            | 42    | 100,64   | 946,8                   |             |
| Полдник                 | <b>Полдник за родительскую плату</b>   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Слойка с сыром   | 100       | 0,59             | 1     | 19,89    | 88,1                    | 677,06      |
|                         | Компот из свежих плодов  | 200       | 0,16             |       | 23,88    | 99,1                    | 390         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 300       | 0,75             | 1     | 43,77    | 187,2                   |             |
| Ужин                    | <b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>   |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Митболы  | 120       | 16,78            | 15    | 2,79     | 151,7                   | 1 436,01    |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом   | 200       | 8,63             | 4     | 51,62    | 283,7                   | 516         |
|                         | Помидоры свежие  | 20        | 0,22             |       | 0,76     | 4,8                     | 1 038       |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40        | 4,28             | 2     | 17,4     | 109,6                   | 897         |
|                         | Хлеб ржаной  | 40        | 3,4              | 1     | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
| Чай с сахаром           | 200  |           |                  | 15,97 | 63,8     | 1 188                   |             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |  | 620       | 33,31            | 22    | 107,94   | 717,2                   |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 2 235     | 87,74            | 83    | 363,42   | 2441,1                  |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 2 День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |              | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | <b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>  |              |                  |           |               |                         |             |
|                         | Каша Дружба (рис, пшено) молочная  | 150          | 4,26             | 6,7       | 26            | 159,4                   | 1 139       |
|                         | Йогурт порционный  | 125          | 3,8              | 2,3       | 19,6          | 112                     | 935         |
|                         | Чай с молоком  | 200          | 3,36             | 2         | 17,18         | 88,1                    | 854         |
|                         | Батон  | 40           | 3                | 1         | 20,56         | 104,8                   | 693         |
|                         | Масло сливочное (порциями)   | 10           | 1,08             | 7         | 0,13          | 66,1                    | 1 259,01    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>525</b>   | <b>15,5</b>      | <b>19</b> | <b>83,47</b>  | <b>530,4</b>            |             |
| Завтрак                 | <b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b> |              |                  |           |               |                         |             |
|                         | Каша Дружба (рис, пшено) молочная  | 150          | 4,26             | 6,7       | 26            | 159,4                   | 1 139       |
|                         | Йогурт порционный  | 125          | 3,8              | 2,3       | 19,6          | 112                     | 935         |
|                         | Чай с молоком  | 200          | 3,36             | 2         | 17,18         | 88,1                    | 854         |
|                         | Батон  | 40           | 3                | 1         | 20,56         | 104,8                   | 693         |
|                         | Масло сливочное (порциями)   | 10           | 1,08             | 7         | 0,13          | 66,1                    | 1 259,01    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>525</b>   | <b>15,5</b>      | <b>19</b> | <b>83,47</b>  | <b>530,4</b>            |             |
| Обед                    | <b>Обед за родительскую плату</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         |
|                         | Огурцы свежие порционно  | 60           | 0,48             |           | 6             | 33                      | 836         |
|                         | Митболы с томатным соусом  | 90           | 14,98            | 8         | 7,93          | 167,2                   | 466         |
|                         | Макаронные изделия отварные с  | 150          | 6,47             | 3         | 38,71         | 212,7                   | 516         |
|                         | Компот из ягод   | 200          | 0,15             |           | 19,06         | 78,4                    | 917,02      |
| Хлеб ржаной             | 40   | 3,4          | 1                | 19,4      | 103,6         | 1 148                   |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>820</b>   | <b>36,26</b>     | <b>21</b> | <b>128,2</b>  | <b>866,7</b>            |             |
| Обед                    | <b>Обед за родительскую плату</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         |
|                         | Огурцы свежие порционно  | 60           | 0,48             |           | 6             | 33                      | 836         |
|                         | Митболы с томатным соусом  | 90           | 14,98            | 8         | 7,93          | 167,2                   | 466         |
|                         | Макаронные изделия отварные с  | 150          | 6,47             | 3         | 38,71         | 212,7                   | 516         |
|                         | Компот из ягод   | 200          | 0,15             |           | 19,06         | 78,4                    | 917,02      |
| Хлеб ржаной             | 40   | 3,4          | 1                | 19,4      | 103,6         | 1 148                   |             |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>820</b>   | <b>36,26</b>     | <b>21</b> | <b>128,2</b>  | <b>866,7</b>            |             |
| Полдник                 | <b>Полдник за родительскую плату</b>   |              |                  |           |               |                         |             |
|                         | Ватрушка с повидлом  | 75           | 4,72             | 5         | 49,95         | 260,3                   | 938         |
|                         | Молоко кипяченое   | 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      |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40           | 4,28             | 2         | 17,4          | 109,6                   | 897         |
|                         | Чай с сахаром  | 200          |                  |           | 15,97         | 63,8                    | 1 188       |
| <b>Итого за Ужин</b>    |  | <b>540</b>   | <b>18,98</b>     | <b>34</b> | <b>64,76</b>  | <b>652,2</b>            |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>2 150</b> | <b>76,18</b>     | <b>79</b> | <b>335,65</b> | <b>2363,5</b>           |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                 | <b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Суфле из творога   | 150       | 13,4             | 14   | 22       | 310,5                   | 1 478       |
|                         | Молоко сгущенное   | 30        | 2,37             | 3    | 16,32    | 96,3                    | 902         |
|                         | Чай с сахаром*   | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Батон  | 40        | 3                | 1    | 20,56    | 104,8                   | 693         |
|                         | Фрукт  | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 520       | 19,17            | 18   | 83,65    | 618,5                   |             |
| Завтрак                 | <b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b> |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Суфле из творога   | 150       | 13,4             | 14   | 22       | 310,5                   | 1 478       |
|                         | Молоко сгущенное   | 30        | 2,37             | 3    | 16,32    | 96,3                    | 902         |
|                         | Чай с сахаром*   | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9                    | 828         |
|                         | Батон  | 40        | 3                | 1    | 20,56    | 104,8                   | 693         |
|                         | Фрукт (яблоко)   | 100       | 0,4              |      | 9,8      | 47                      | 976,03      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | 520       | 19,17            | 18   | 83,65    | 618,5                   |             |
| Обед                    | <b>Обед за родительскую плату</b>  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Суп "Детский"  | 250       | 10,23            | 14   | 12,83    | 215,5                   | 1 180,01    |
|                         | Огурцы свежие порционно  | 30        | 0,24             |      | 3        | 16,5                    | 836         |
|                         | Голубцы ленивые из мяса  | 90        | 6,48             | 5    | 5,42     | 90,1                    | 967         |
|                         | Картофель отварной   | 150       | 3,02             | 5    | 24,29    | 165                     | 518         |
|                         | Кисель витаминизированный  | 200       | 0,05             |      | 23       | 92,5                    | 1 318       |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40        | 4,28             | 2    | 17,4     | 109,6                   | 897         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 760       | 24,3             | 26   | 85,94    | 689,2                   |             |
| Обед                    | <b>Обед за родительскую плату</b>  |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Суп "Детский"  | 250       | 10,23            | 14   | 12,83    | 215,5                   | 1 180,01    |
|                         | Огурцы свежие порционно  | 30        | 0,24             |      | 3        | 16,5                    | 836         |
|                         | Голубцы ленивые из мяса  | 90        | 6,48             | 5    | 5,42     | 90,1                    | 967         |
|                         | Картофель отварной   | 150       | 3,02             | 5    | 24,29    | 165                     | 518         |
|                         | Кисель витаминизированный  | 200       | 0,05             |      | 23       | 92,5                    | 1 318       |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40        | 4,28             | 2    | 17,4     | 109,6                   | 897         |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 760       | 24,3             | 26   | 85,94    | 689,2                   |             |
| Полдник                 | <b>Полдник за родительскую плату</b>   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Пирожки печеные из пресного слоеного теста с свежей капустой                       | 100       | 31,92            | 29   | 2,75     | 397,3                   | 1 183       |
|                         | Компот из свежих яблок   | 200       | 0,16             |      | 23,88    | 99,1                    | 912         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | 300       | 32,08            | 29   | 26,63    | 496,4                   |             |
| Ужин                    | <b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>   |           |                  |      |          |                         |             |
|                         | Котлета, биточек, шницель мясной *   | 100       | 9                | 21   | 3        | 237                     | 268         |
|                         | Капуста тушеная  | 180       | 4,3              | 8    | 17,09    | 153,6                   | 999         |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40        | 4,28             | 2    | 17,4     | 109,6                   | 897         |
|                         | Хлеб ржаной  | 40        | 3,4              | 1    | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
|                         | Напиток лимонный   | 200       | 0,14             |      | 24,43    | 101,2                   | 699         |
| <b>Итого за Ужин</b>    |  | 560       | 21,12            | 32   | 81,32    | 705                     |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 2 180     | 100,07           | 106  | 296,94   | 2612,7                  |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Вес блюда    | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|------------------|-----------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |  |              | Белки            | Жиры      | Углеводы      |                         |             |
| Завтрак                 | <b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>  |              |                  |           |               |                         |             |
|                         | Каша гречневая молочная с маслом сливочным   | 200          | 5,07             | 8         | 18,87         | 240                     | 823         |
|                         | Бутерброд с сыром  | 40/20        | 8,38             | 7         | 20,57         | 177,4                   | 810         |
|                         | Чай с лимоном*   | 200          | 0,06             |           | 15,16         | 59,9                    | 686         |
|                         | Пряник (порц.)   | 60           | 3,54             | 3         | 25            | 219,6                   | 1 192       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>520</b>   | <b>17,05</b>     | <b>18</b> | <b>79,6</b>   | <b>696,9</b>            |             |
| Завтрак                 | <b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b> |              |                  |           |               |                         |             |
|                         | Каша гречневая молочная с маслом сливочным   | 200          | 5,07             | 8         | 18,87         | 240                     | 823         |
|                         | Бутерброд с сыром  | 40/20        | 8,38             | 7         | 20,57         | 177,4                   | 810         |
|                         | Чай с лимоном*   | 200          | 0,06             |           | 15,16         | 59,9                    | 686         |
|                         | Пряник (порц.)   | 60           | 3,54             | 3         | 25            | 219,6                   | 1 192       |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>520</b>   | <b>17,05</b>     | <b>18</b> | <b>79,6</b>   | <b>696,9</b>            |             |
| Обед                    |  |              |                  |           |               |                         |             |
|                         | Суп картофельный с рыбой   | 250          | 4,65             | 3         | 19,88         | 127,1                   | 1 017,01    |
|                         | Свекла отварная с маслом   | 30           | 0,44             | 3         | 2,6           | 34,8                    | 20          |
|                         | Фрикасе из мяса птицы со   | 90           | 15,6             | 5         | 3,23          | 119                     | 1 296       |
|                         | Рис припущенный  | 150          | 3,35             | 5         | 35,01         | 220,5                   | 512         |
|                         | Компот из изюма  | 200          | 0,46             |           | 28,13         | 116,1                   | 932,01      |
|                         | Хлеб ржаной  | 40           | 3,4              | 1         | 19,4          | 103,6                   | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>760</b>   | <b>27,9</b>      | <b>17</b> | <b>108,25</b> | <b>721,1</b>            |             |
| Обед                    | <b>Обед за родительскую плату</b>  |              |                  |           |               |                         |             |
|                         | Суп картофельный с рыбой   | 250          | 4,65             | 3         | 19,88         | 127,1                   | 1 017,01    |
|                         | Свекла отварная с маслом   | 30           | 0,44             | 3         | 2,6           | 34,8                    | 20          |
|                         | Фрикасе из мяса птицы со   | 90           | 15,6             | 5         | 3,23          | 119                     | 1 296       |
|                         | Рис припущенный  | 150          | 3,35             | 5         | 35,01         | 220,5                   | 512         |
|                         | Компот из изюма  | 200          | 0,46             |           | 28,13         | 116,1                   | 932,01      |
|                         | Хлеб ржаной  | \            | 3,4              | 1         | 19,4          | 103,6                   | 1 148       |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>720</b>   | <b>27,9</b>      | <b>17</b> | <b>108,25</b> | <b>721,1</b>            |             |
| Полдник                 | <b>Полдник за родительскую плату</b>   |              |                  |           |               |                         |             |
|                         | Булочка ванильная.   | 100          | 8,47             | 9         | 57,5          | 342,6                   | 767         |
|                         | Сок натуральный  | 200          |                  |           | 22,4          | 95                      | 707         |
| <b>Итого за Полдник</b> |  | <b>300</b>   | <b>8,47</b>      | <b>9</b>  | <b>79,9</b>   | <b>437,6</b>            |             |
| Ужин                    | <b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>   |              |                  |           |               |                         |             |
|                         | Бифштекс "Школьный" рубленый   | 80           | 16,81            | 18        | 8,11          | 263,3                   | 557         |
|                         | Макаронные изделия отварные с  | 150          | 6,47             | 3         | 38,71         | 212,7                   | 516         |
|                         | Хлеб пшеничный   | 40           | 4,28             | 2         | 17,4          | 109,6                   | 897         |
|                         | Хлеб ржаной  | 40           | 3,4              | 1         | 19,4          | 103,6                   | 1 148       |
|                         | Чай с сахаром  | 200          |                  |           | 15,97         | 63,8                    | 1 188       |
| <b>Итого за Ужин</b>    |  | <b>510</b>   | <b>30,96</b>     | <b>24</b> | <b>99,59</b>  | <b>753</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>2 130</b> | <b>88,66</b>     | <b>70</b> | <b>384,74</b> | <b>2718,2</b>           |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                          |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Завтрак                  | <b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>  |           |                  |       |          |                         |             |
|                          | Котлета Детская мясная   | 75        | 10,92            | 13,7  | 8,9      | 267,5                   | 1 054       |
|                          | Пюре картофельное  | 150       | 3,31             | 3     | 20,17    | 155                     | 995         |
|                          | Чай ягодный  | 200       | 0,1              |       | 16       | 59,9                    | 971         |
|                          | Батон  | 40        | 3                | 1     | 20,56    | 104,8                   | 693         |
|                          | Помидоры свежие  | 40        |                  |       | 1,52     | 9,6                     | 1 038       |
|                          | Печенье детское (конд изд)   | 25        | 1,88             | 2     | 13,08    | 101,8                   | 1 141       |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |  | 530       | 19,21            | 19,7  | 80,23    | 698,6                   |             |
| Завтрак                  | <b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b> |           |                  |       |          |                         |             |
|                          | Котлета Детская мясная   | 75        | 10,92            | 13,7  | 8,9      | 267,5                   | 1 054       |
|                          | Пюре картофельное  | 150       | 3,31             | 3     | 20,17    | 155                     | 995         |
|                          | Чай ягодный  | 200       | 0,1              |       | 16       | 59,9                    | 971         |
|                          | Батон  | 40        | 3                | 1     | 20,56    | 104,8                   | 693         |
|                          | Помидоры свежие  | 40        |                  |       | 1,52     | 9,6                     | 1 038       |
|                          | Печенье детское (конд изд)   | 25        | 1,88             | 2     | 13,08    | 101,8                   | 1 141       |
| <b>Итого за Завтрак</b>  |  | 530       | 19,21            | 19,7  | 80,23    | 698,6                   |             |
| Обед                     | <b>Обед за родительскую плату</b>  |           |                  |       |          |                         |             |
|                          | Суп из разных овощей   | 250       | 1,98             | 7     | 10,66    | 118,1                   | 1 181       |
|                          | Мясо свинины отварное  | 10        | 2,31             | 3     |          | 35,2                    | 1 053,02    |
|                          | Кукуруза отварная  | 30        | 3,4              | 3     | 19,8     | 40,5                    | 604         |
|                          | Бефстроганов.  | 90        | 15,7             | 17    | 5,4      | 271                     | 1 050       |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая   | 150       | 7,55             | 6     | 39,35    | 240,8                   | 998         |
|                          | Сок натуральный  | 200       |                  |       | 22,4     | 95                      | 707         |
| Хлеб пшеничный           | 40   | 4,28      | 2                | 17,4  | 109,6    | 897                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>     |  | 770       | 35,22            | 38    | 115,01   | 910,2                   |             |
| Обед                     | <b>Обед за родительскую плату</b>  |           |                  |       |          |                         |             |
|                          | Суп из разных овощей   | 250       | 1,98             | 7     | 10,66    | 118,1                   | 1 181       |
|                          | Мясо свинины отварное  | 10        | 2,31             | 3     |          | 35,2                    | 1 053,02    |
|                          | Кукуруза отварная  | 30        | 3,4              | 3     | 19,8     | 40,5                    | 604         |
|                          | Бефстроганов.  | 90        | 15,7             | 17    | 5,4      | 271                     | 1 050       |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая   | 150       | 7,55             | 6     | 39,35    | 240,8                   | 998         |
|                          | Сок натуральный  | 200       |                  |       | 22,4     | 95                      | 707         |
| Хлеб пшеничный           | 40   | 4,28      | 2                | 17,4  | 109,6    | 897                     |             |
| <b>Итого за Обед</b>     |  | 770       | 35,22            | 38    | 115,01   | 910,2                   |             |
| 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>  |  | 300       | 12,62            | 11    | 41,77    | 453,4                   |             |
| Ужин                     | <b>Дополнительное горячее питание УЖИН</b>   |           |                  |       |          |                         |             |
|                          | Гуляш из мяса свинины  | 100       | 13,35            | 25    | 3,88     | 275                     | 437,01      |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая   | 180       | 9,06             | 7     | 47,22    | 289                     | 998         |
|                          | Хлеб пшеничный   | 40        | 4,28             | 2     | 17,4     | 109,6                   | 897         |
|                          | Хлеб ржаной  | 40        | 3,4              | 1     | 19,4     | 103,6                   | 1 148       |
| Напиток апельсиновый или | 200  | 0,15      |                  | 19,72 | 80,6     | 925                     |             |
| <b>Итого за Ужин</b>     |  | 560       | 30,24            | 35    | 107,62   | 857,8                   |             |
| <b>Итого за день</b>     |  | 2 175     | 100,32           | 112   | 352,95   | 2921,8                  |             |

Рацион: Меню для детей 7-11 лет ( завтрак,обед Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                        | Наименование блюда   | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                                   |  |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак                           | <b>Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК</b>  |           |                  |      |          |                |             |
|                                   | Суп молочный с вермишелью  | 200       | 9,42             | 9,8  | 16,82    | 198,2          | 1 284       |
|                                   | Чай с сахаром*   | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9           | 828         |
|                                   | Батон  | 40        | 3                | 1    | 20,56    | 104,8          | 693         |
|                                   | Блинчики с повидлом  | 50/20     | 3,22             | 5    | 18,55    | 136,8          | 1 708       |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |  | 510       | 15,64            | 15,8 | 70,9     | 499,7          |             |
| Завтрак                           | <b>Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ</b> |           |                  |      |          |                |             |
|                                   | Суп молочный с вермишелью  | 200       | 9,42             | 9,8  | 16,82    | 198,2          | 1 284       |
|                                   | Чай с сахаром*   | 200       |                  |      | 14,97    | 59,9           | 828         |
|                                   | Батон  | 40        | 3                | 1    | 20,56    | 104,8          | 693         |
|                                   | Блинчики с повидлом  | 50/20     | 3,22             | 5    | 18,55    | 136,8          | 1 708       |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |  | 510       | 15,64            | 15,8 | 70,9     | 499,7          |             |
| Обед                              | <b>Обед</b>  |           |                  |      |          |                |             |
|                                   | Помидоры свежие  | 60        | 0,66             |      | 2,28     | 14,4           | 1 038       |
|                                   | Свекольник со сметаной   | 250       | 2,39             | 6    | 13,49    | 115,4          | 1 033       |
|                                   | Мясо свинины отварное  | 10        | 2,31             | 3    |          | 35,2           | 1 053,02    |
|                                   | Котлета Домашняя   | 90        | 14,38            | 24   | 10,68    | 321            | 1 054       |
|                                   | Пюре картофельное  | 150       | 3,31             | 6    | 22,17    | 155            | 995         |
|                                   | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>              |  | 800       | 26,76            | 40   | 98,82    | 872,9          |             |
| Обед                              | <b>Обед за родительскую плату</b>  |           |                  |      |          |                |             |
|                                   | Помидоры свежие  | 60        | 0,66             |      | 2,28     | 14,4           | 1 038       |
|                                   | Свекольник со сметаной   | 250       | 2,39             | 6    | 13,49    | 115,4          | 1 033       |
|                                   | Мясо свинины отварное  | 10        | 2,31             | 3    |          | 35,2           | 1 053,02    |
|                                   | Котлета Домашняя   | 90        | 14,38            | 24   | 10,68    | 321            | 1 054       |
|                                   | Пюре картофельное  | 150       | 3,31             | 6    | 22,17    | 155            | 995         |
|                                   | 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       |
| <b>Итого за Обед</b>              |  | 800       | 26,76            | 40   | 98,82    | 872,9          |             |
| Полдник                           | <b>Полдник за родительскую плату</b>   |           |                  |      |          |                |             |
|                                   | Рогалик с яблоками   | 75        | 5,31             | 3    | 37,7     | 199,8          | 437,03      |
|                                   | Кисель из ягод   | 200       | 0,23             |      | 28,89    | 118,1          | 916         |
| <b>Итого за Полдник</b>           |  | 275       | 5,54             | 3    | 66,59    | 317,9          |             |
| 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         |
|                                   | Хлеб пшеничный   | 40        | 4,28             | 2    | 17,4     | 109,6          | 897         |
|                                   | Хлеб ржаной  | 40        | 3,4              | 1    | 19,4     | 103,6          | 1 148       |
|                                   | Чай с сахаром  | 200       |                  |      | 15,97    | 63,8           | 1 188       |
| <b>Итого за Ужин</b>              |  | 540       | 23,97            | 21   | 91,02    | 713,7          |             |
| <b>Итого за день</b>              |  | 2 145     | 74,05            | 80   | 336,03   | 2459           |             |
| <b>Итого за период</b>            |  | 21 610    | 863,34           | 866  | 3699,39  | 26800          |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |  | 1 800,8   | 71,9             | 72,2 | 308,3    | 2233,3         |             |

Составил \_\_\_\_\_ Смекалина Татьяна Алексеевна

Утвердил \_\_\_\_\_