

Согласовано

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

Утверждаю

Директор ООО "Комбинат общественного питания"
Ю.Козырева

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся 1-4 классов возрастной категории 7-11 лет

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		
Завтрак							
Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
	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
Итого за Завтрак		500	15,41	19	71,92	536,2	
Завтрак							
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	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
Итого за Завтрак		500	15,41	19	71,92	536,2	
Обед							
	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
Итого за Обед		800	27,63	23	98,22	754,9	
Обед							
Обед за родительскую плату							
	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
Итого за Обед		800	27,63	23	98,22	754,9	
Полдник							
Полдник за родительскую плату							
	Булочка ванильная.	100	8,47	9	57,5	342,6	767
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
Итого за Полдник		300	14,27	14	65,5	448,6	
Ужин							
Дополнительное горячее питание УЖИН							
	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
Итого за Ужин		510	27,46	25	96,4	592,6	
Итого за день		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	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК						
	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
Итого за Завтрак	530	19,12	18	79,01	580,5		
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	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
Итого за Завтрак	530	19,12	18	79,01	580,5		
Обед	Обед за родительскую плату						
	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
Итого за Обед	760	25,51	39	76,08	766,4		
Обед	Обед за родительскую плату						
	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
Итого за Обед	760	25,51	39	76,08	766,4		
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
Итого за Полдник	275	5,89	13	78,49	461,1		
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	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
Итого за Ужин	580	25,63	36	110,33	909,8		
Итого за день	2 155	79,63	106	367,38	2889,3		

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							
Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
	**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
Итого за Завтрак		525	17,96	19,23	83,63	697,1	
Завтрак							
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	**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
Итого за Завтрак		525	17,96	19,23	83,63	697,1	
Обед							
	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
Итого за Обед		750	27,1	17	118,27	782,5	
Обед							
Обед за родительскую плату							
	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
Итого за Обед		750	27,1	17	118,27	782,5	
Полдник							
Полдник за родительскую плату							
	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
Итого за Полдник		260	7,21	7	216,07	969,4	
Ужин							
Дополнительное горячее питание УЖИН							
	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
Итого за Ужин		680	21,99	23	131,1	982,1	
Итого за день		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		
Завтрак							
Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
	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
Итого за Завтрак		505	15,44	17	67,59	475,8	
Завтрак							
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	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
Итого за Завтрак		505	15,44	17	67,59	475,8	
Обед							
	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
Итого за Обед		760	32,51	40	109,59	953,7	
Обед							
Обед за родительскую плату							
	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
Итого за Обед		760	32,51	40	109,59	953,7	
Полдник							
Полдник за родительскую плату							
	Ватрушка со сметаной	60	7	11	41,23	269,4	861
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390
Итого за Полдник		260	7,16	11	65,11	368,5	
Ужин							
Дополнительное горячее питание УЖИН							
	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
Итого за Ужин		480	30,67	12	84,51	576,3	
Итого за день		2 045	89,18	81	346,2	2477,9	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак,обед		Неделя: 1		День: пятница			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
	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	
Итого за Завтрак		510	17,05	16	83,67	480,3		
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	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	
Итого за Завтрак		510	17,05	16	83,67	480,3		
Обед	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	
Итого за Обед		765	32,35	42	100,64	946,8		
Обед	Обед за родительскую плату							
	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	
Итого за Обед		765	32,35	42	100,64	946,8		
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Слойка с сыром	100	0,59	1	19,89	88,1	677,06	
Итого за Полдник		300	0,75	1	43,77	187,2		
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	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	
Итого за Ужин		620	33,31	22	107,94	717,2		
Итого за день		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	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК						
	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
Итого за Завтрак		525	15,5	19	83,47	530,4	
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	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
Итого за Завтрак		525	15,5	19	83,47	530,4	
Обед	Обед за родительскую плату						
	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
Итого за Обед		820	36,26	21	128,2	866,7	
Обед	Обед за родительскую плату						
	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
Итого за Обед		820	36,26	21	128,2	866,7	
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Ватрушка с повидлом	75	4,72	5	49,95	260,3	938
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник		275	10,52	11	59,35	380,3	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	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
Итого за Ужин		540	18,98	34	64,76	652,2	
Итого за день		2 150	76,18	79	335,65	2363,5	

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	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК						
	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
Итого за Завтрак		520	19,17	18	83,65	618,5	
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	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
Итого за Завтрак		520	19,17	18	83,65	618,5	
Обед	Обед за родительскую плату						
	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
Итого за Обед		760	24,3	26	85,94	689,2	
Обед	Обед за родительскую плату						
	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
Итого за Обед		760	24,3	26	85,94	689,2	
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	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
Итого за Полдник		300	32,08	29	26,63	496,4	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	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
Итого за Ужин		560	21,12	32	81,32	705	
Итого за день		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	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК						
	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
Итого за Завтрак		520	17,05	18	79,6	696,9	
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	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
Итого за Завтрак		520	17,05	18	79,6	696,9	
Обед	Обед за родительскую плату						
	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
Итого за Обед		760	27,9	17	108,25	721,1	
Обед	Обед за родительскую плату						
	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
Итого за Обед		720	27,9	17	108,25	721,1	
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Булочка ванильная.	100	8,47	9	57,5	342,6	767
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
Итого за Полдник		300	8,47	9	79,9	437,6	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	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
Итого за Ужин		510	30,96	24	99,59	753	
Итого за день		2 130	88,66	70	384,74	2718,2	

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	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК						
	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
Итого за Завтрак		530	19,21	19,7	80,23	698,6	
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	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
Итого за Завтрак		530	19,21	19,7	80,23	698,6	
Обед	Обед за родительскую плату						
	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
Итого за Обед		770	35,22	38	115,01	910,2	
Обед	Обед за родительскую плату						
	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
Итого за Обед		770	35,22	38	115,01	910,2	
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	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
Итого за Полдник		300	12,62	11	41,77	453,4	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	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
Итого за Ужин		560	30,24	35	107,62	857,8	
Итого за день		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	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК						
	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
Итого за Завтрак		510	15,64	15,8	70,9	499,7	
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	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
Итого за Завтрак		510	15,64	15,8	70,9	499,7	
Обед	Обед за родительскую плату						
	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
Итого за Обед		800	26,76	40	98,82	872,9	
Обед	Обед за родительскую плату						
	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
Итого за Обед		800	26,76	40	98,82	872,9	
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Рогалик с яблоками	75	5,31	3	37,7	199,8	437,03
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
Итого за Полдник		275	5,54	3	66,59	317,9	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	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
Итого за Ужин		540	23,97	21	91,02	713,7	
Итого за день		2 145	74,05	80	336,03	2459	
Итого за период		21 610	863,34	866	3699,39	26800	
Среднее значение за период		1 800,8	71,9	72,2	308,3	2233,3	

Составил _____ Смекалина Татьяна Алексеевна

Утвердил _____