

Согласовано:

Директор МАОУ "Гимназия № 41"

А.В.Великов



Утверждаю,
Директор
ООО "Социальное питание"
А.Ю.Хоменко

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное 10-ти дневное меню завтраков, обедов, полдников для обучающихся 12 лет и старше льготной категории, ОВЗ и за родительскую плату всесезонное

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2025

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)						
	Каша пшенная 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
Итого за Завтрак		550	17,21	23	80,87	596,9	
Обед							
	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	853,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Улитка с шоколадом	80	5,85	5	198,89	350	677,23
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	23,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Обед		870	38,3	26	337,76	965	
Обед	ОБЕД за родительскую плату и льготной категории						
	Борщ с капустой, картофелем и	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
	Улитка с шоколадом	80	5,85	5	198,89	350	677,23
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	23,4	103,6	1 148
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Обед		870	38,3	26	337,76	965	
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с	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
	Итого за Завтрак		490	15,34	14	71,8	470,14
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		3,78	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
Итого за Ужин		470	24,06	24	76,78	485,1	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2025

Неделя: 1

День: вторник

рацион: меню 12 лет и старше 4/1/2025			неделя: 1			день: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	7,5	39,6	257	235,05
	Блинчики	100	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	Итого за Завтрак	610	15,07	15,50	108,79	622,00	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1		17,6	1 053,02
	Плов с мясом птицы	250	19,36	11	48,55	366,6	1 075
	Смесь овощная*	25	0,33		1,23	16	819,03
	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	21,4	109,6	897
Хлеб ржаной	40	3,4	1	23,4	103,6	1 148	
Итого за Обед	870	38,3	26	337,76	965		
Обед	ОБЕД за родительскую плату и льготной категории						
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	3,78	6	25,23	137,9	1 030
	Мясо свинины отварное	5	1,15	1		17,6	1 053,02
	Плов с мясом птицы	250	19,36	11	48,55	366,6	1 075
	Смесь овощная*	25	0,33		1,23	16	819,03
	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	21,4	109,6	897
Хлеб ржаной	40	3,4	1	23,4	103,6	1 148	
Итого за Обед	870	38,3	26	337,76	965		
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,1	6	31,68	205,6	235,05
	Блинчики	50	1,375	1,5	8,88	53,95	1 330,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
Итого за Завтрак	510	12,415	6,5	92	516,65		
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	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	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Ужин	555	22,28	29	108,68	829,1		

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2025

Неделя: 1

День: среда

Рацион: меню 12 лет и старше 4/1/2025			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)						
	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
Итого за Завтрак		565	18,08	18	88,7	654,5	
Обед							
	Суп "Здоровье"	250	10,23	14	12,83	215,5	1 359
	Биточек из мяса свинины паровой	100	16,64	9	8,81	185,8	466
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	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	21,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	23,4	103,6	1 148
Итого за Обед		850	41,85	47	161,88	1195,8	
Обед	ОБЕД за родительскую плату и льготной категории						
	Суп "Здоровье"	250	10,23	14	12,83	215,5	1 359
	Биточек из мяса свинины паровой	100	16,64	9	8,81	185,8	466
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	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	21,4	109,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	23,4	103,6	1 148
Итого за Обед		850	41,85	47	161,88	1195,8	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	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
Итого за Завтрак		415	17,48	17	74	584	
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	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
Итого за Ужин		600	20,3	18	117,37	815	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2025

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак											
Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)											
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным			250	7,51	9	31,53	250,3	1 013			
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	18,08	190	921			
Маффин красный бархат			40	5,48	6	6,36	99,3	806,13			
Итого за Завтрак			540	19,94	27	76,66	710,5				
Обед											
Суп картофельный с рыбными консервами			250	3,69	2	15,78	100,9	1 017			
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			
Слойка с вареной сгущенкой			60	5,66	9	46,39	295,5	769			
Итого за Обед			840	33,21	42	157,76	1208,6				
Обед											
ОБЕД за родительскую плату и льготной категории											
Суп картофельный с рыбными консервами			250	3,69	2	15,78	100,9	1 017			
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			
Слойка с вареной сгущенкой			60	5,66	9	46,39	295,5	769			
Итого за Обед			840	33,21	42	157,76	1208,6				
Завтрак											
Завтрак за родительскую плату											
Каша пшеничная молочная жидкая с			200	7,51	9	31,53	250,3	1 013			
Какао с молоком, Хрутка			200	3,87	4	20,08	190	921			
Батон			40	3	1	20,56	104,8	693			
Маффин красный бархат			40	5,48	6	6,36	99,3	806,13			
Итого за Завтрак			440	16,86	19	57,97	539,6				
Полдник											
ПОЛДНИК за родительскую плату											
Ватрушка со сметаной			100	11,67	18	68,71	449	861			
Компот из свежих плодов			200	0,16		23,88	99,1	390			
Итого за Полдник			300	11,83	18	92,59	548,1				
Ужин											
Дополнительное горячее питание УЖИН											
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			
Итого за Ужин			530	36,38	15	90,33	641,7				

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2025

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: меню 12 лет и старше 41/1 2025							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	550	9,63	17	75,01	498,1	
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" (птица)	100	16,79	30	8,65	373	1 336,03
	Макаронные изделия отварные с	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	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	23,4	103,6	1 148
Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	
Итого за Обед	880	103,64	164	805,73	1249		
Обед	ОБЕД за родительскую плату и льготной категории						
	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" (птица)	100	16,79	30	8,65	373	1 336,03
	Макаронные изделия отварные с	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	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	23,4	103,6	1 148
Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	
Итого за Обед	880	103,64	164	805,73	1249		
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Каша овсяная Геркулес вязкая молочная с маслом сливочным	200	6,05	9	28,52	220,3	846
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
Итого за Завтрак	450	9,23	17	62,18	451,1		
Полдник	ПОЛДНИК за родительскую плату						
	Слойка с сыром	60	0,35		11,93	52,9	677,06
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
Итого за Полдник	260	0,49		36,36	154,1		
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Фрикадельки мясные	75	11,81	10	0,46	140,1	112
	Макаронные изделия отварные с	200	8,63	6	54,62	283,7	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897
Итого за Ужин	515	24,72	18	91,45	593,3		
Итого за день	2 265	144,26	203	1030,87	2688,9		

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: Меню 12 лет и старше 4/1/1 2024							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)						
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,07	8	18,87	240	823
	Чай с молоком	200	1,36	2	20	88,1	854
	Фрукт (яблоко)	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
Итого за Завтрак		560	15,21	17	69,23	552,5	
Обед							
	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
	Котлета Домашняя*	100	14,18	19	12,91	284,7	661,04
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	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	
Итого за Обед		850	32,81	34	138,02	1047,2	
Обед	ОБЕД за родительскую плату и льготной категории						
	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
	Котлета Домашняя*	100	14,18	19	12,91	284,7	661,04
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	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	
Итого за Обед		850	32,81	34	138,02	1047,2	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	5,07	8	18,87	240	823
	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	ПОЛДНИК за родительскую плату						
	Ватрушка с повидлом	75	4,72	5	49,95	260,3	938
	Молоко	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
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	50	5,35	2	21,75	137	897
Итого за Ужин		550	20,05	34	68,11	675,7	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 2

День: вторник

рацион: меню 12 лет и старше 4/1/2024							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)						
	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
Итого за Завтрак		555	29,27	37	83,41	803,1	
Обед	ОБЕД за родительскую плату и льготной категории						
	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	
Итого за Обед		785	40,43	42	166,55	1259,6	
Обед	ОБЕД за родительскую плату и льготной категории						
	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	
Итого за Обед		785	40,43	42	166,55	1259,6	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	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
Итого за Завтрак		430	18,61	19,75	40,26	430,6	
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			16	63,8	1 188
Итого за Полдник		300	12,62	11	42,8	457,3	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	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
Итого за Ужин		560	21,12	32	81,32	705	
Итого за день		2 200	97,56	119	415,94	3205,4	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 2

День: среда

Рацион: меню 12 лет и старше 4/1/1 2024							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)						
	Каша ячневая молочная жидкая с	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
Итого за Завтрак		550	16,39	27	91,96	719,7	
Обед							
	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	
Итого за Обед		850	31,22	48	132,32	938,6	
Обед	ОБЕД за родительскую плату и льготной категории						
	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	
Итого за Обед		850	31,22	48	132,32	938,6	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша ячневая молочная жидкая с	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
Итого за Завтрак		530	11,27	16	97,71	627,5	
Полдник	ПОЛДНИК за родительскую плату						
	Пирожки печеные из пресного	60	19,15	17	1,65	238,4	1 183
	Сок натуральный	200			22,4	95	707
Итого за Полдник		260	19,15	17	24,05	333,4	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Биштекс "Школьный" рубленый	80	16,81	18	8,11	263,3	557
	Макаронные изделия отварные с	180	7,77	6	49,16	255,3	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
Итого за Ужин		540	27,97	28	68,91	650,5	
Итого за день		2 200	94,73	120	317,24	2642,2	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 2024

Неделя: 2

День: четверг

рацион: меню 12 лет и старше 4/1/1 2024							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)						
	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
	Итого за Завтрак	550	19,6	18	75,54	599,9	
Обед							
	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
Итого за Обед	895	35,93	44	172,79	1316,4		
Обед	ОБЕД за родительскую плату и платной категории						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	6	9,2	137,1	24
	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
Итого за Обед	895	35,93	44	172,79	1316,4		
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	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
Итого за Завтрак	450	19,2	18	65,74	552,9		
Полдник	ПОЛДНИК за родительскую плату						
	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
Итого за Полдник	260	6,01	5	222,77	980,4		
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Тефтели мясные с луком	75	10,51	11	10,38	179,3	907
	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
Итого за Ужин	560	30,7	19	112,5	730,2		
Итого за день	2 265	92,24	86	583,6	3626,9		

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	Бесплатное двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД (для обучающихся с ОВЗ)						
	\	250	5,44	11	43,33	265,7	1 139
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай ягодный	200	0,1		16	59,9	971
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Блинчики с повидлом	80	3,68	6	21,2	156,3	1 708
Итого за Завтрак		580	12,3	25	101,22	652,8	
Обед							
	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 теста с мясом и рисом	75	5,19	4	34,05	189,8	1 041
Итого за Обед		895	43,28	36	169,36	1226,3	
Обед	ОБЕД за родительскую плату и льготной категории						
	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 теста с мясом и рисом	75	5,19	4	34,05	189,8	1 041
Итого за Обед		895	43,28	36	169,36	1226,3	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	250	5,44	11	43,33	265,7	1 139
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Батон	40	3	1	20,56	104,8	693
	Блинчики с повидлом	80	3,68	6	21,2	156,3	1 708
	Итого за Завтрак		570	12,22	18	98,06	586,7
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						
	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
Итого за Ужин		540	23,97	21	90,02	709,8	
Итого за день		2 335	95,27	91	393,32	3117,6	
Итого за период		22 410	968,42	1085	4977,74	29794,7	
Среднее значение за период		2 241	96,8	108,5	497,8	2979,5	

* - Сезонные фрукты

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

Составил _____ Смекалина Тать

Утвердил _____