

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

Утверждаю
 Директор ООО "Социальное питание"
 М. Е. Некрасова

Примерное меню завтраков, обедов, ужинов, полдников для обучающихся 12 лет и старше, льготной категории и за родительскую плату

Район: Меню для детей 12 л и старше (завтрак Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Омлет запеченный или паровой	250	25,2	28	4,75	381,6	891
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское	60	4,5	6	44,64	244,2	1 141,09
Итого за Завтрак		550	31,76	35	81,21	790	
Обед							
	Суп "Детский"	250	10,23	14	12,83	215,5	1 180,01
	Суфле из творога	180	16,08	15	20	312,6	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	107,6	1 148
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19
Итого за Обед		750	38,17	38	111,5	935,4	
Завтрак за родительскую плату							
	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	22,4	3,8	305,28	891
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское	30	2,25	3	22,32	122,1	1 141,09
Итого за Завтрак		470	24,47	26,4	57,94	591,58	
Обед за родительскую плату							
	Суп "Детский"	250	10,23	14	12,83	215,5	1 180,01
	Суфле из творога	180	16,08	15	20	312,6	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	107,6	1 148
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19
Итого за Обед		750	38,17	38	111,5	935,4	
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		0,84	4,5	836
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Макаронные изделия отварные	150	6,21	3	37,16	199,1	6,57
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Ужин		510	25,42	17	83,9	580,9	
Итого за день		2 170	102,09	100	369,46	2884,3	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	282	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,63	15	13,6	230	808
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
Итого за Завтрак		600	9,41	23	79,01	622,8	
Обед	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем,	250	1,65	5	12,54	103,6	1 021,15
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	15	28,43	325	893,01
	Напиток Ягодка 200	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Слойка с яблоком	90	98,98	180	990,09	226,4	806,16	
Итого за Обед		830	121,56	202	1067,31	829,7	
Завтрак за родительскую плату	Завтрак за родительскую плату						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,38	8	39,61	282	235,05
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Бутерброд с маслом сливочным	50	2,63	15	13,6	230	808
	Итого за Завтрак		500	9,01	23	69,21	575,8
Обед за родительскую плату	Обед за родительскую плату						
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	1,65	5	12,54	103,6	1 021,15
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	15	28,43	325	893,01
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Слойка с яблоком	90	98,98	180	990,09	226,4	806,16	
Итого за Обед		830	121,56	202	1067,31	829,7	
Полдник за родительскую плату	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	
Дополнительное горячее питание УЖИН	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Рис припущенный	150	3,6	6	37,05	220,4	512
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Итого за Ужин		480	22,71	27	73,77	558,5	
Итого за день		2 125	168,72	260	1307,88	2448,4	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
	Каша пшенная молочная жидкая с	250	7,17	10	36,67	269,9	883
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		560	14,45	17	83,87	566,5	
Обед							
	Суп с вермишелью	260	2,52	2	18,13	104,9	1 039
	Котлета Деревенская_@	100	16,32	13	9,44	222,1	1 027,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Кекс творожный_@	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
Итого за Обед		850	41,08	29	162,03	1181,9	
Завтрак за родительскую плату							
	Каша пшенная молочная жидкая с	150	4,3	6	22	161,94	883
	Сырники	60	4,2	4	9,15	90,4	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		460	11,58	13	69,2	458,54	
Обед							
Обед за родительскую плату							
	Суп с вермишелью	260	2,52	2	18,13	104,9	1 039
	Котлета Деревенская_@	100	16,32	13	9,44	222,1	1 027,13
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Кекс творожный_@	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
Итого за Обед		850	41,08	29	162,03	1181,9	
Полдник							
Полдник за родительскую плату							
	Слойка с яблоком	90	98,98	180	990,09	226,4	806,16
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
Итого за Полдник		290	100,34	181	1006,09	314,5	
Ужин							
Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Тефтели рыбные	100	12,49	6	13,14	155,8	1 107,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	48,62	284,6	998
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Итого за Ужин		480	26,7	14	100,91	650,5	
Итого за день		2 180	182,32	246	1343,86	2690,6	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак Неделя: 1

День: четверг

(лис

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,28	7	26,2	253,5	842
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	18,8	162,7	810
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Бананы	150	1,35		18,9	86,4	1 891
Итого за Завтрак		590	14,3	12	79,06	582,4	
Обед	Завтрак за родительскую плату						
	Щи из свежей капусты с каргофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	24
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Суфле Рыбка (минтай)	100	10,17	10	9,85	220,3	1 197
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Слойка с клубникой	90	6,61	12	54,13	353,7	942,11
Итого за Обед		880	29,87	39	148,95	1155,4	
Итого за Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша ячневая молочная вязкая с	200	7,28	7	26,2	253,5	842
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	18,8	162,7	810
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
Итого за Завтрак		440	12,95	12	60,16	496	
Обед	Обед за родительскую плату						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	24
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Суфле Рыбка (минтай)	100	10,17	10	9,85	220,3	1 197
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26,44	176,3	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Слойка с клубникой	90	6,61	12	54,13	353,7	942,11
Итого за Обед		880	29,87	39	148,95	1155,4	
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Ватрушка со сметаной	60	7	11	41,23	269,4	861
	Компот из свежих плодов	200	0,03		4,78	19,8	390
Итого за Полдник		260	7,03	11	46,01	289,2	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Рагу из птицы	200	17,93	9	19,3	245,1	1 071
	Напиток лимонный	200	0,03		3,89	18,6	699
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	107,6	1 148	
Итого за Ужин		480	25,64	12	63,99	484,9	
Итого за день		2 210	79,78	69	334,23	2413,5	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	9,88	11	25,29	250,3	1 013
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,21	6	34,16	259,5	450,19
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		550	18,09	18	92,11	677,9	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	15,6	5	2,98	119	1 023
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838
Итого за Обед		835	39,48	37	164,98	1161,5	
Завтрак за родительскую плату							
	Каша пшеничная молочная жидкая с	250	9,88	11	25,29	250,3	1 013
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		490	11,88	12	57,95	418,4	
Обед за родительскую плату							
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	90	15,6	5	2,98	119	1 023
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838
Итого за Обед		835	39,48	37	164,98	1161,5	
Полдник за родительскую плату							
	Слойка с клубникой	90	7,52	7	255,71	173,9	1 871
	Напиток лимонный	200	0,03		3,89	18,6	699
Итого за Полдник		290	7,55	7	259,6	192,5	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
Итого за Ужин		480	22,59	29	66,58	564	
Итого за день		2 080	81,82	78	527,18	2229,8	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак. Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная	250	9	6,75	26	159,45	1 139
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		540	17	12,75	59,01	406,05	
Обед							
	Рассольник ленинградский со	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Котлета Деревенская @	100	16,32	13	9,44	222,1	1 027,13
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	107,6	1 148
Слойка с яблоком @	90	98,98	180	990,09	226,4	806,16	
Итого за Обед		860	129,16	205	1099,23	1027,8	
Завтрак за родительскую плату							
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная	200	12	9	34,67	212,6	1 139
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		490	21,36	16	67,68	483,5	
Обед за родительскую плату							
	Рассольник ленинградский со	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Котлета Деревенская @	100	16,32	13	9,44	222,1	1 027,13
	Макаронные изделия отварные с	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	107,6	1 148
Слойка с яблоком @	90	98,98	180	990,09	226,4	806,16	
Итого за Обед		860	129,16	205	1099,23	1027,8	
Полдник за родительскую плату							
	Ватрушка с повидлом	75	4,79	3	50,35	247	938
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник		275	10,59	9	59,75	367	
Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Свекла отварная с маслом	100	1,48	8	10,32	115,9	20
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	12	22,74	260	893,01
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Ужин		540	18,98	22	70,46	553,3	
Итого за день		2 270	184,97	253	1335,67	2616,7	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	Каша овсяная Геркулес жидкая	250	10	9	26,89	276,8	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Блинчик с вишней	90	4,88	11	34,1	254	1 687
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		570	16,38	21	89,49	672,8	
Обед							
	Суп "Здоровье"	250	7,73	11	12,83	165,5	1 359
	Плов с мясом птицы_@	250	15,72	14	48,42	386,8	1 020
	Напиток Ягодка	200	0,22		26,73	110,1	930,1
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Кекс ванильный с изюмом_@	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19	
Итого за Обед		810	34,71	32	146,03	959,4	
Завтрак за родительскую плату							
	Каша овсяная Геркулес жидкая	150	6	5,4	16,1	166,08	850
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Блинчик с вишней	90	4,88	11	34,1	254	1 687
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		470	12,38	17,4	78,7	562,08	
Обед	Обед за родительскую плату						
	Суп "Здоровье"	250	7,73	11	12,83	165,5	1 359
	Плов с мясом птицы_@	250	15,72	14	48,42	386,8	1 020
	Напиток Ягодка	200	0,22		26,73	110,1	930,1
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Кекс ванильный с изюмом_@	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19	
Итого за Обед		810	34,71	32	146,03	959,4	
Полдник	Полдник за родительскую плату						
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
	Компот из апельсинов	200	0,5		34,14	112	1 441
Итого за Полдник		260	6,71	6	58,3	371,5	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02
	Капуста тушеная	150	3,95	5	18,7	139,6	999
	Компот из апельсинов	200	0,5		34,14	112	1 441
	Хлеб пшеничный	35	3,75	2	18,73	99,4	897
Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	94,2	1 148	
Итого за Ужин		510	27,92	26	88,55	636,9	
Итого за день		2 150	79,59	80	383,83	2683,8	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
Завтрак	Запеканка из творога	150	12,56	11	20,73	195,5	1 559,04
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	976,04
Итого за Завтрак		530	16,91	15	75,31	490,2	
Обед							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5	12,54	103,6	1 021,15
	Птица запеченная	100	29,73	18	1,6	288,8	1 237
	Картофель отварной	180	0,54	1	4,37	269,7	518
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Слойка с клубникой	90	7,52	7	255,71	173,9	1 871
Итого за Обед		870	43,76	32	303,07	981,5	
Завтрак за родительскую плату							
Завтрак	Запеканка из творога	120	11,05	9	16,58	176,4	1 559,04
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		380	14,92	13	59,4	414,7	
Обед за родительскую плату							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5	12,54	103,6	1 021
	Птица запеченная	100	29,73	18	1,6	288,8	1 237
	Картофель отварной	180	0,54	1	4,37	269,7	518
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
	Слойка с клубникой	90	7,52	7	255,71	173,9	1 182,03
Итого за Обед		870	43,76	32	303,07	981,5	
Полдник							
Полдник	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							
Ужин	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Макаронные изделия отварные	150	6,21	3	37,16	199,1	6,57
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	80,7	1 148
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Ужин		500	26,66	17	92,26	628,7	
Итого за день		2 245	97,37	80	356,18	2789,2	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	Каша гречневая молочная с маслом	250	9	11	42	300	823
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Фрукты свежие	120	0,48		11,76	56,4	976,04
Итого за Завтрак		610	11,57	12	85,58	540,5	
Обед	Обед						
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Биточек куриный	100	18,6	20		213	1 308,02
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	2,8	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Слойка с вишней	90	0,53		17,9	79,3	1 870	
Итого за Обед		880	30,76	31	88,22	671,3	
Завтрак за родительскую плату	Завтрак за родительскую плату						
	Каша гречневая молочная с маслом	250	9	11	42	300	823
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		490	11,09	12	73,82	484,1	
Обед за родительскую плату	Обед за родительскую плату						
	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	250	2,54	6	17,28	136,7	1 058
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Биточек куриный	100	18,6	20		213	1 308,02
	Булгур с овощами	180	1,83		9,33	2,8	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,14		18,2	66	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
Слойка с вишней	90	0,53		17,9	79,3	1 870	
Итого за Обед		880	30,76	31	88,22	671,3	
Полдник за родительскую плату	Полдник за родительскую плату						
	Слойка с яблоком	90	98,98	180	990,09	226,4	806,16
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
Итого за Полдник		290	98,98	180	1001,06	286,3	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,6
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
	Напиток апельсиновый или	200	0,14		20,24	82,3	925
Итого за Ужин		510	20,74	19	96,45	622,4	
Итого за день		2 270	165,54	243	1268,86	2217	

Рацион: Меню для детей 12 л и старше (завтрак, обе, Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	6,38	8	39,61	282	235,05
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
Итого за Завтрак		550	14,59	15	91,4	705,7	
Обед	Обед						
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Блинчик с клубникой	80	4,34	10	30,31	225,8	1 687,03
Итого за Обед		860	37,03	53	136,76	1094,8	
Завтрак за родительскую плату	Завтрак за родительскую плату						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	7,28	7	26,2	253,5	842
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
	Кекс творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18
Итого за Завтрак		500	15,49	14	77,99	677,2	
Обед за родительскую плату	Обед за родительскую плату						
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,48	6	15,3	137,6	1 015
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из яблок и ягод	200	0,04		3,68	15,3	1 802
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	67,3	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Блинчик с клубникой	80	4,34	10	30,31	225,8	1 687,03
Итого за Обед		860	37,03	53	136,76	1094,8	
Полдник за родительскую плату	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						
	Котлета Полтавская	90	14,77	19	0,16	164,6	1 308,04
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	113,6	897
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Ужин		510	22,9	29	63,02	530,7	
Итого за день		2 195	91,65	112	323,79	2818,7	