

Согласовано

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

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

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 26

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	8,15	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	34	244,2	1 141,09
Итого за Завтрак		550	31,76	35	73,97	790	
Обед							
	Суп с вермишелью и мясом кур	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039,02
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02
	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 ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Капуста квашеная с маслом и луком	100	1,6	5	8,46	88,2	1 793
Итого за Обед		870	37,44	34	149,23	986,6	
	Завтрак за родительскую плату						
	Омлет запеченный или паровой	200	20,1	22,4	6,52	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	17	244,2	1 141,09
Итого за Завтрак		470	24,41	26,4	55,34	713,68	
Обед	Обед за родительскую плату						
	Суп с вермишелью и мясом кур	250	2,42	2	17,43	100,8	1 039,02
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	191,7	1 308,02
	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 ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Капуста квашеная с маслом и луком	100	1,6	5	8,46	88,2	1 793
Итого за Обед		870	37,44	34	149,23	986,6	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Огурцы соленные	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Макаронные изделия отварные (масло сливочное)	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	33,32	113,6	897
Итого за Ужин		510	25,42	17	95,49	580,3	
Итого за день		2 230	108,89	100	384,19	2805,5	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 26

Неделя: 1

День: вторник

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						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	7	39,61	244,5	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	10,06	22	79,01	585,3	
Обед							
	Суп "Детский"	250	13,09	13	22,51	257,7	1 180,01
	Суфле из творога	180	16,08	15	20	312,6	1 478
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Обед		760	44,2	40	126,72	1021,4	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	7	39,61	244,5	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	9,66	22	69,21	538,3	
Обед	Обед за родительскую плату						
	Суп "Детский"	250	13,09	13	22,51	257,7	1 180,01
	Суфле из творога	180	16,08	15	20	312,6	1 478
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Обед		760	44,2	40	126,72	1021,4	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Котлета Полтавская	90	14,76	19	1,58	164,6	1 308 74
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,69	5	33,48	199,9	1 000
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
Итого за Ужин		480	23,79	26	83,54	538	
Итого за день		2 115	83,94	101	367,76	2648,8	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 26

Неделя: 1

День: среда

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						
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	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	16,27	17	86,94	599,9	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	15	28,43	325	893,01
	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 творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18	
Итого за Обед		820	31,34	32	117,33	979,5	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	883
	Джем	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		500	12,07	13	77,79	509,5	
Обед	Обед за родительскую плату						
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо свинины отварное	10	2,31	3		35,2	1 053,02
	Жаркое по-домашнему	250	16,53	15	28,43	325	893,01
	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 творожный	60	6,21	6	24,16	259,5	450,18	
Итого за Обед		820	31,34	32	117,33	979,5	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Тефтели рыбные	100	12,49	6	13,14	155,8	1 107,01
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	8	34,05	225,9	990
	Чай с лимоном	180	0,08		13,64	71,8	483
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147	
Итого за Ужин		480	20,92	16	93,79	589,3	
Итого за день		2 150	73,4	94	370,31	2544,8	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 26

Неделя: 1

День: четверг

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						
	Каша геркулесовая молочная с малом сливочным	250	7,04	8	37,3	248,2	174,01
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Фрукты свежие	150	0,6	1	14,7	70,5	976,04
Итого за Завтрак		640	13,31	14	80,87	516,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	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	0,11		23,88	99,1	91
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	8	10,32	115,9	20
Итого за Обед		890	24,69	35	112,59	915,1	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша геркулесовая молочная с малом сливочным	250	7,04	8	37,3	248,2	174,01
	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
Итого за Завтрак		490	12,71	13	66,17	446,3	
Обед	Обед за родительскую плату						
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,9	6	9,14	132,5	124
	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	0,11		23,88	99,1	91
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	8	10,32	115,9	20	
Итого за Обед		890	24,69	35	112,59	915,1	
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	33,32	113,6	897
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148
Итого за Ужин		480	25,64	12	75,91	480,9	
Итого за день		2 270	70,67	72	315,38	2202	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 26

Неделя: 1

День: пятница

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						
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	250,3	1 013
	Кекс ванильный с изюмом	60	6,88	6	33,72	171,7	450,19
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		550	16,39	16	97,91	590,1	
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
	Филе куриное тушеное в томатном соусе	100	12,94	8	18,91	252,3	1 229
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	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		875	37,53	42	195,17	1337,5	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,51	9	31,53	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	9,51	10	64,19	418,4	
Обед	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
	Филе куриное тушеное в томатном соусе	100	12,94	8	18,91	252,3	1 229
	Рис припущенный с овощами	180	4,25	10	40,86	271,1	990
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	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		875	37,53	42	195,17	1337,5	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Котлета Полтавская	90	14,76	19	1,58	164,6	1 308,04
	Картофель отварной	150	0,45	1	3,64	224,7	518
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
Итого за Ужин		480	19,49	22	49,51	562,8	
Итого за день		2 195	80,96	87	602,19	2682,9	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 26

Неделя: 2

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						
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	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		530	26,16	20	67,96	546,3	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Тефтели мясные с луком	100	15,12	11	10,51	239,1	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	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	103,6	1 148
	Слойка с яблоком	90	3,51	28	56,25	288	806,16
Итого за Обед		860	32,49	51	166,46	1102,4	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	150	7,2	6,75	26	159,45	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	20	1	0,5	8,33	52,15	693
Итого за Завтрак		420	15,56	13,25	50,68	378,2	
Обед	Обед за родительскую плату						
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Тефтели мясные с луком	100	15,12	11	10,51	239,1	907
	Макаронные изделия отварные с маслом	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	103,6	1 148
	Слойка с яблоком	90	3,51	28	56,25	288	806,16
Итого за Обед		860	32,49	51	166,46	1102,4	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Свекла отварная с маслом растительным	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	33,32	113,6	897
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Ужин		540	18,98	22	82,38	553,3	
Итого за день		2 205	88,22	102	376,55	2569	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 26

Неделя: 2

День: вторник

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						
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,17	8	33,82	237,6	1 111
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 111
	Блинчик с вишней	90	5,88	11	34,1	254	1 687
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		570	14,55	20	96,42	633,6	
Обед							
	Суп "Здоровье"	250	7,73	11	12,83	165,5	1 359
	Запеканка картофельная с мясом.	250	19,87	28	55,14	504	1 100
	Огурцы соленные	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	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	
Итого за Обед		780	32,22	40	119,54	908,8	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,3	4,8	20,292	142,56	1 111
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Блинчик с вишней	60	5,88	11	34,1	254	1 687
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		440	11,68	16,8	82,892	538,56	
Обед	Обед за родительскую плату						
	Суп "Здоровье"	250	7,73	11	12,83	165,5	1 359
	Запеканка картофельная с мясом.	250	19,87	28	55,14	504	1 100
	Огурцы соленные	30	0,24		0,51	3,9	1 006
	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	
Итого за Обед		780	32,22	40	119,54	908,8	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Биточек куриный	90	16,74	18	4,41	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	29,16	99,4	897
	Хлеб ржаной	35	2,98	1	16,98	90,7	1 148
Итого за Ужин		510	27,92	26	103,39	633,4	
Итого за день		2 120	81,4	92	377,65	2547,3	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 26

Неделя: 2

День: среда

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						
	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							
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	1,65	5	12,54	103,6	1 021,15
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8	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	37,01	53	302,69	1071,5	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	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
Итого за Завтрак		410	16,43	15	63,55	433,8	
Обед	Обед за родительскую плату						
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	250	1,65	5	12,54	103,6	1 021,15
	Птица запеченная	100	22,98	39	1,22	378,8	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	37,01	53	302,69	1071,5	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Макаронные изделия отварные (масло сливочное)	150	6,21	3	37,16	199,1	6,57
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	24,99	85,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Ужин		500	26,66	17	101,2	625,7	
Итого за день		2 200	89,05	94	559,1	2668	

Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 26

Неделя: 2

День: четверг

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						
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	883
	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, 4
Итого за Завтрак		610	11,56	11	83,32	543,8	
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	4,9	213	1 308,02
	Булгур с овощами	180	11,26	2	50,21	97,3	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Слойка с вишней	90	4,5	12	46,8	297	1 870
Итого за Обед		880	44,7	45	179,77	1043,6	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,99	10	39,74	303,3	883
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		490	11,08	11	71,56	487,4	
Обед	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	4,9	213	1 308,02
	Булгур с овощами	180	11,26	2	50,21	97,3	1 000,05
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Слойка с вишней	90	4,5	12	46,8	297	1 870	
Итого за Обед		880	44,7	45	179,77	1043,6	
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	33,32	113,6	897
	Напиток апельсиновый или мандариновый	200	0,14		20,24	82,3	925
Итого за Ужин		510	20,74	19	108,37	622,4	
Итого за день		2 290	80,51	103	438,68	2557,7	

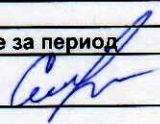
Рацион: Меню 12 лет и старше 41/1 26

Неделя: 2

День: пятница

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						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	7	39,61	244,5	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	15,24	14	91,4	668,2	
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	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Блинчик с клубникой	80	4,34	10	30,31	225,8	1 687 73	
Итого за Обед		860	37,03	53	144,21	1092,3	
Завтрак	Завтрак за родительскую плату						
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,03	7	39,61	244,5	235,05
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	40	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		490	9,03	8	67,24	408,7	
Обед	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	64,8	1 148
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	20,83	71	897
Блинчик с клубникой	80	4,34	10	30,31	225,8	1 687,03	
Итого за Обед		860	37,03	53	144,21	1092,3	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Котлета Полтавская	90	14,76	19	1,58	164,6	1 306,04
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	33,32	113,6	897
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
Итого за Ужин		510	22,89	29	76,36	530,7	
Итого за день		2 220	87,78	107	354,77	2748,5	

Итого за период	21 995	844,82	952	4146,58	25974,5	
Среднее значение за период	2 199,5	84,5	95,2	414,7	2597,5	

Составил Смекалина  Смекалина

Утвердил 