

Директор ООО "Социальное питание"

Утверждаю

Е.Н. Чижова
"Социально
питание"
г. Новоуральск

Примерное десятидневное диетическое 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, ужин) Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
	Каша (пшено,рис) жидкая безмолочная с маслом сливочным	150	5,37	12,8	32,09	202,7	848	48,00
	фрукт	125	9,51	3,2	8,4	147	935,12	60,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		505	16,44	16,88	68,15	487,8		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак								
	Каша (пшено,рис) жидкая безмолочная с маслом сливочным	150	5,37	12,8	32,09	202,7	848	48,00
	фрукт	125	9,51	3,2	8,4	147	935,12	60,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		505	16,44	16,88	68,15	487,8		128,00
Обед								
	Суп "Детский" (без молока)	200	4,47	10,17	18	136,2	1 180,01	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Биточек куриный с соусом	110	5,46	8,2	1,54	174,3	1 308,13	50,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	48,62	284,6	998	28,00
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	25,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	5,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	5,00
Итого за Обед		730	26,8	26,66	113,85	820,8		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Суп "Детский" (без молока)	200	4,47	10,17	18	136,2	1 180,01	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Биточек куриный с соусом	110	5,46	8,2	1,54	174,3	1 308,13	50,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	5,95	48,62	284,6	998	28,00
	Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	25,00
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1,13	10,88	60,5	897	5,00
	Хлеб ржаной	25	2,13	0,83	12,13	64,8	1 148	5,00
Итого за Обед		730	26,8	26,66	113,85	820,8		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Ватрушка с повидлом	75	4,72	5	49,95	260,3	938	23,00
	Молоко	200	5,8	6	9,4	120	920	25,00
Итого за Полдник		275	10,52	11	59,35	380,3		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Свекла отварная с маслом растительным	100	1,48	8	10,32	115,9	20	15,00
	Жаркое по-домашнему	200	13,22	24	22,74	362,9	893,01	56,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
Итого за Ужин		540	18,98	34	70,46	652,2		83,00

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

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
Завтрак	Курица по-сицилийски	110	9,95	10,12	3,96	180,9	1 024,15	60,00
	Рис припущенный	120	2,88	3,2	23,64	176,3	512	30,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	20,00
Итого за Завтрак		590	18,99	16,06	81	634,6		128,00
	Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ							
Завтрак								

Курица по-сицилийски	110	9,95	10,12	3,96	180,9	1 024,15	60,00
Рис припущенный	120	2,88	3,2	23,64	176,3	512	30,00
Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	20,00
Итого за Завтрак	590	18,99	16,06	81	634,6		128,00
Обед							
Борщ с капустой и картофелем, мясом без сметаны	250	1,65	5,19	12,54	103,6	1 021,15	47,00
Фигурки рыбные	100	14,64	11,29	7,23	279,1	1 699,05	48,00
Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317	35,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	26	101,7	928	20,00
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,5	72,6	897	5,00
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Обед	760	25,7	24,52	100,72	806,3		160,00
Обед	Обед за родительскую плату						
Борщ с капустой и картофелем,	250	1,65	5,19	12,54	103,6	1 021,15	47,00
Фигурки рыбные	100	14,64	11,29	7,23	279,1	1 699,05	48,00
Картофель запеченный	150	3,3	5,61	26,9	171,6	1 317	35,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	26	101,7	928	20,00
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,5	72,6	897	5,00
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Обед	760	25,7	24,52	100,72	806,3		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату						
Пирожки печеные из дрожжевого теста с свежей капустой	100	31,92	29	2,75	397,3	1 183	28,00
Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912	20,00
Итого за Полдник	300	32,08	29	26,63	496,4		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
Биточек мясной рубленый	75	5,83	7	11,99	182,6	827	41,00
Капуста тушеная	180	3,1	5	21,89	141,6	999	25,00
Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	5,00
Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
Итого за Ужин	535	16,61	15	90,68	601,2		83,00

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, об			Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с яйцом и сыром	200	9,31	12,98	34,51	292,2	1 133,01	65,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
	Оладьи с топпингом	75	4,86	3,58	6,66	77,1	1 330,27	45,00
	Итого за Завтрак	515	16,17	17,72	73,83	527,4		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с яйцом и сыром	200	9,31	12,98	34,51	292,2	1 133,01	65,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
	Оладьи с топпингом_@	75	4,86	3,58	6,66	77,1	1 330,27	45,00
	Итого за Завтрак	515	16,17	17,72	73,83	527,4		128,00
Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836	15,00
	Рассольник домашний без сметаны	200	1,82	5,07	11,08	96,7	1 175	47,00
	Нагетсы куриные	100	13,33	10,97	25	180	1 027,81	48,00
	Орзотто с овощами	150	3,31	7,88	22,96	176,2	911,02	20,00
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Итого за Обед	770	24,81	26,48	112,2	711,3		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836	15,00
	Рассольник домашний без сметаны	200	1,82	5,07	11,08	96,7	1 175	47,00
	Нагетсы куриные	100	13,33	10,97	25	180	1 027,81	48,00
	Орзотто с овощами	150	3,31	7,88	22,96	176,2	911,02	20,00
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,16	23,88	99,1	912	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00

	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Обед		770	24,81	26,48	112,2	711,3		160,00
Полдник		Полдник за родительскую плату						
	Булочка ванильная.	100	8,47	9	57,5	342,6	767	23,00
	Сок натуральный	200			22,4	95	707	25,00
Итого за Полдник		300	8,47	9	79,9	437,6		48,00
Ужин		Дополнительное горячее питание УЖИН						
	Биточек куриный	80	16,81	18	8,11	263,3	557	46,00
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,47	3	38,71	212,7	516	20,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
Итого за Ужин		510	30,96	24	103,62	753		83,00

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, об

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.	
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК								
Завтрак									
	Каша овсяная Геркулес жидкая безмолочная с маслом растительным	150	5,05	6,55	21,59	166,1	850	38,00	
	Оладьи	100	12,36	9,22	16,01	204,5	1 073,17	47,00	
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00	
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971	18,00	
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00	
Итого за Завтрак		500	19,03	16,7	69,38	522,5		128,00	
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ									
Завтрак									
	Каша овсяная Геркулес жидкая безмолочная с маслом растительным	150	5,05	6,55	21,59	166,1	850	38,00	
	Оладьи	100	12,36	9,22	16,01	204,5	1 073,17	47,00	
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00	
	Чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971	18,00	
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00	
Итого за Завтрак		500	19,03	16,7	69,38	522,5		128,00	
Обед									
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	1 038	20,00	
	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07	47,00	
	Пельмени отварные с маслом растительным	200	14,3	18,21	42,4	399,2	1 454,11	58,00	
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242	25,00	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00		
Итого за Обед		770	26,69	26,77	102,14	808,6		160,00	
Обед									
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	1 038	20,00	
	Суп Норвежский с рыбой	250	5,73	6	13,68	130,4	181,07	47,00	
	Пельмени отварные с маслом растительным	200	14,3	18,21	42,4	399,2	1 454,11	58,00	
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242	25,00	
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00		
Итого за Обед		770	26,69	26,77	102,14	808,6		160,00	
Полдник									
	Слойка с начинкой	60	5,85	12	46,29	341,1	677,09	41,00	
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828	7,00	
	Итого за Полдник		260	5,85	12	61,26	401		48,00
	Ужин								
		Дополнительное горячее питание УЖИН							
Тефтели мясные с луком		100	15,12	11	10,51	239,1	907	53,00	
Рис припущенный		180	3,66	4	30,01	264,6	512	20,00	
Хлеб пшеничный		40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00	
Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00		
Итого за Ужин		520	23,06	17	77,92	677,1		83,00	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, об

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
				Белки	Жиры	Углеводы			
		Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
Завтрак									
		Голубцы ленивые с соусом томатным	110	7,04	13,53	10,24	141,7	1 034,01	60,00
		Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	30,00

	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	25,00
Итого за Завтрак		590	17,05	19,62	82,9	589,7		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак	Голубцы ленивые с соусом томатным	110	7,04	13,53	10,24	141,7	1 034,01	60,00
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	30,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	8,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	13,5	97	976,04	25,00
Итого за Завтрак		590	17,05	19,62	82,9	589,7		128,00
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	47,00
	Паприкаш из свинины @	110	11,36	11,83	3,94	238,7	14 666	58,00
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512	20,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	25,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
Итого за Обед		770	26,95	24,39	104,09	817	1 148	5,00
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	47,00
	Паприкаш из свинины @	110	11,36	11,83	3,94	238,7	14 666	58,00
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512	20,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	25,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
Итого за Обед		770	26,95	24,39	104,09	817	1 148	5,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,55	5,94	15,38	139	1 015	47,00
	Паприкаш из свинины @	110	11,36	11,83	3,94	238,7	14 666	58,00
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512	20,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	25,00
Итого за Полдник		300	12,62	11	42,8	457,3		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Котлета Домашняя	80	12,44	10	12,79	248	661	48,00
	Рагу из овощей	180	3,85	8	25,46	188,7	959	25,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	5,00
Итого за Ужин		500	20,57	20	75,65	610,1		83,00

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

День: понедельник

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.						
			Белки	Жиры	Углеводы													
Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК																		
Завтрак	Каша рисовая безмолочная жидкая с маслом растительным											200	10,95	9,89	31,68	225,6	235,05	50,00
	Блинчики											100	3,81	6,77	8,88	102,7	1 330,2	43,00
	Джем порционный											20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Чай ягодный											200	0,1	0,04	16	60,2	971	10,00
	Батон											30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
	Итого за Завтрак											550	16,38	17,59	72,34	480,2		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ																		
Завтрак	Каша рисовая безмолочная жидкая с маслом растительным											200	10,95	9,89	31,68	225,6	235,05	50,00
	Блинчики											100	3,81	6,77	8,88	102,7	1 330,2	43,00
	Джем порционный											20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00
	Чай ягодный											200	0,1	0,04	16	60,2	971	10,00
	Батон											30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
	Итого за Завтрак											550	16,38	17,59	72,34	480,2		128,00
Обед	Огурцы свежие порционно											60	0,48	0,06	1,68	9	836	15,00
	Суп картофельный с бобовыми											200	4,7	4,43	13,18	130,3	139	42,00
	Гренки из пшеничного хлеба											20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
	Чикенбол с томатным соусом											110	6,9	13,42	10,18	193	1 633,99	38,00
	Макаронные изделия отварные с маслом											150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	30,00
	Компот из ягод											200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	20,00
	Хлеб пшеничный											30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной											30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Итого за Обед											800	26,92	24,96	106,27	801,5		160,00
Обед	Обед за родительскую плату																	
	Огурцы свежие порционно											60	0,48	0,06	1,68	9	836	15,00

Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,43	13,18	130,3	139	42,00
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,59	0,32	5,62	50	943	5,00
Чикенбол с томатным соусом	110	6,9	13,42	10,18	193	1 633,99	38,00
Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	30,00
Компот из ягод	200	0,15	0,06	17,06	50,4	917,02	20,00
Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Обед	800	26,92	24,96	106,27	801,5		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату						
Булочка ванильная.	100	8,47	9	57,5	342,6	767	15,00
Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914	33,00
Итого за Полдник	300	14,27	14	65,5	448,6		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН						
Огурцы соленые	30	0,24		0,51	3,9	1 006	6,00
Плов с мясом	200	19,54	22	40,63	299,1	444	65,00
Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	7,00
Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
Итого за Ужин	470	24,06	24	78,54	476,4		83,00

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, об

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
Завтрак	Яйцо отварное	50	12,82	13,33	6,52	246,3	891	68,00
	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	150						
	Манник @	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41	45,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	5,00
	Итого за Завтрак	530	18,58	18,01	80,08	584,4		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак	Яйцо отварное	50	12,82	13,33	6,52	246,3	891	68,00
	Каша пшенная безмолочная с маслом растительным	150						
	Манник @	100	4,2	3,8	45,9	200	450,41	45,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	5,00
	Итого за Завтрак	530	5,76	4,68	73,56	338,1		60,00
Обед	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	1 038	20,00
	Суп "Здоровье" (без молока)	200	1,52	4,98	7,31	106	1359	47,00
	Жаркое по-домашнему	200	17,3	18,21	42,4	399,2	893	63,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	20,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
	Итого за Обед	720	24,81	24,69	105,54	771,6		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4	1 038	20,00
	Суп "Здоровье" (без молока)	200	1,52	4,98	7,31	106	1359	47,00
	Жаркое по-домашнему	200	17,3	18,21	42,4	399,2	893	63,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,09	24,36	101,7	928	20,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
Итого за Обед	720	24,81	24,69	105,54	771,6		160,00	
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Крендель песочный с сахаром	75	5,89	13	56,09	366,1	838	23,00
	Сок натуральный	200			22,4	95	707	25,00
Итого за Полдник	275	5,89	13	78,49	461,1		48,00	
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Биточек куриный	75	10,05	20	4,94	242,1	1 027	48,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,47	3	38,71	212,7	516	20,00
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	10,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
Итого за Ужин	465	20,89	25	85,31	644,2		83,00	

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, об

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	7,2	6,67	31,38	240	823	55,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	25,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
	Джем	20	6,4	7,6		72,6	97	30,00
Итого за Завтрак		560	16	15,83	73,84	544		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	7,2	6,67	31,38	240	823	55,00
	Чай с сахаром	200			16	53,8	14 539,27	8,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	25,00
	Батон	40	2	1,16	16,66	104,3	693	10,00
	Джем	20	6,4	7,6		72,6	97	30,00
Итого за Завтрак		560	16	15,83	73,84	544		128,00
Обед	Свекла отварная с маслом	60	0,89	5,03	6,19	69,5	20	15,00
	Рассольник ленинградский без сметаны	200	2,16	5,1	14,24	91,3	1 030,2	47,00
	Курица отварная	100	13,14	8,47	3,6	215,3	1 024,13	48,00
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512	20,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Обед		770	26,23	25,22	108,8	815,4		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Свекла отварная с маслом	60	0,89	5,03	6,19	69,5	20	15,00
	Рассольник ленинградский без сметаны	200	2,16	5,1	14,24	91,3	1 030,2	47,00
	Курица отварная	100	13,14	8,47	3,6	215,3	1 024,13	48,00
	Рис припущенный	150	3,6	4	29,55	220,4	512	20,00
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	68,6	705	20,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00	
Итого за Обед		770	26,23	25,22	108,8	815,4		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Слойка с начинкой	85	5,85	12	46,29	341,1	677,09	38,00
	Чай с молоком	200	1,36	1	16	88,1	854	10,00
Итого за Полдник		260	7,21	13	62,29	429,2		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Тефтели мясные с соусом томатным	100	4,15	12	21,58	368	1 124	43,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4,33	30,95	218,5	516	20,00
	Чай с лимоном	200	0,09		20,26	79,8	483	10,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	5,00	
Итого за Ужин		530	18,26	19,33	113,59	879,5		83,00

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, об

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи			Наименование блюда			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы							
Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК												
Завтрак												
	Каша пшенная безмолочная жидкая с маслом растительным	200	7,19	7,76	31,79	242,6	883	45,00				
	Какао без молока	200	2,87	4	23,08	143	921	25,00				
	Мясо отварное (биточек мясной)	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01	33,00				
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00				
	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00				
Итого за Завтрак		510	15,78	16,25	79,8	567,7		128,00				
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ												
Завтрак												
	Каша пшенная безмолочная жидкая с маслом растительным	200	7,19	7,76	31,79	242,6	883	45,00				
	Какао без молока	200	2,87	4	23,08	143	921	25,00				
	Мясо отварное (биточек мясной)	60	4,2	3,6	9,15	90,4	1 066,01	33,00				
	Джем порционный	20	0,02	0,02	3,28	13,5	1 142,03	15,00				

	Батон	30	1,5	0,87	12,5	78,2	693	10,00
Итого за Завтрак		510	15,78	16,25	79,8	567,7		128,00
Обед								
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836	15,00
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015	47,00
	Фрикадельки в соусе томатном	110	11,43	12,68	27,31	233,8	469	38,00
	Пюре картофельное (без молока)	150	3,26	5,04	22,03	147	995	30,00
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930	20,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
Итого за Обед		780	24,71	23,87	107,36	712,4		160,00
Обед	Обед за родительскую плату							
	Огурцы свежие порционно	60	0,48	0,06	1,68	9	836	15,00
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,44	4,75	12,3	111,2	1 015	47,00
	Фрикадельки в соусе томатном	110	11,43	12,68	27,31	233,8	469	38,00
	Пюре картофельное (без молока)	150	3,26	5,04	22,03	147	995	30,00
	Напиток Ягодка.	200	0,12	0,05	14,85	61,1	930	20,00
	Хлеб пшеничный.	30	2,43	0,3	14,64	72,6	894,01	5,00
	Хлеб ржаной.	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 147	5,00
Итого за Обед		780	24,71	23,87	107,36	712,4		160,00
Полдник	Полдник за родительскую плату							
	Ватрушка со сметаной	60	7	11	41,23	269,4	861	28,00
	Компот из свежих плодов	200	0,16		23,88	99,1	390	20,00
Итого за Полдник		260	7,16	11	65,11	368,5		48,00
Ужин	Дополнительное горячее питание УЖИН							
	Рагу из птицы	200	22,85	9	23,28	261,9	1 071	58,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699	15,00
	Хлеб ржаной	40	3,4	1	19,4	103,6	1 148	5,00
Итого за Ужин		480	30,67	12	83,51	568,1		83,00

Рацион: Меню для детей 7-11 лет (завтрак, об

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Бесплатное горячее питание ЗАВТРАК							
Завтрак	Курица по-мексикански	110	7,30	10,12	3,96	200,9	1 024,14	63,00
	Макаронные изделия отварные с	130	5,5	3,75	26,82	189,3	516	20,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	25,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Завтрак		600	19,02	16,62	83,34	673,70		128,00
Бесплатное горячее двухразовое питание ЗАВТРАК И ОБЕД для обучающихся с ОВЗ								
Завтрак	Курица по-мексикански	110	7,30	10,12	3,96	200,9	1 024,14	63,00
	Макаронные изделия отварные с	130	5,5	3,75	26,82	189,3	516	20,00
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	73,3	976	25,00
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,16	59,9	686	10,00
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
Итого за Завтрак		600	19,02	16,62	83,34	673,70		128,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясом	200	1,32	4,15	10,03	82,9	1 021,15	47,00
	Плов со свининой	240	19,32	20,23	50,54	413,8	1 018	78,00
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242	25,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Итого за Обед		700	25,86	26,82	115,87	761,3	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, мясом	200	1,32	4,15	10,03	82,9	1 021,15	47,00
	Плов со свининой	240	19,32	20,23	50,54	413,8	1 018	78,00
	Морс ягодный	200	0,24	0,1	27,7	114,3	1 242	25,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1,35	13,05	72,6	897	5,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,55	77,7	1 148	5,00
	Итого за Обед		700	25,86	26,82	115,87	761,3	
Полдник	Завитушка с корицей	100	0,59	1	19,89	88,1	677,06	33,00
	Напиток лимонный	200	0,14		19,43	93	699	15,00
	Итого за Полдник		300	0,73	1	39,32	181,1	
Ужин	Фрикадельки мясные	75	11,81	10	0,46	140,1	112	48,00
	Рис припущенный с овощами	150	3,54	9	34,05	227,3	990	20,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	21,4	109,6	897	5,00
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188	10,00
	Итого за Ужин		465	19,63	21	71,91	540,8	

Составил _____ Смекалина

Утвердил _____